МЫ РАЗАМ З ВАМІ

ГАЗЕТА па-лунінецкі

Фото Дианы Лагун, «ГЛ»

Эти славные ребята – младшая группа «Почемучки» детсада «Чебурашка» г.Микашевичи. Малыши очень любят свою воспитательницу Галину Максимовну Макалович, которая проводит с ними познавательные занятия, находит к каждому подход и встречает их улыбкой

Предвиденье или интуиция?

Иногда со мной случаются невероятные вещи, которые можно отнести к области фантастики, которые шокируют, удивляют, и я не могу понять, что же это было? Часто забываю о них, хотя хочу помнить. Помню, что было какое-то удивление, эмоциональный всплеск, но что конкретно - иногда забываю... Я считаю себя человеком не суеверным, но иногда просто верю в чудеса.

Стр. **5**

Кусочек синего неба

Горький отчаянный крик пронзил тишину. Кирилл резко открыл глаза, огляделся и шумно облегчённо вздохнул, поняв, что это всего лишь сон. Сон снова напомнил о той ночи, которая перевернула всю его жизнь. С трудом владея телом, он сел в кровати, руками передвинул свои ноги к краю, затем, подавшись всем телом, напрягая все силы, пересел в инвалидную коляску.

Стр. **6-7**



Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Подписные индексы: для индивидуальной подписки - 64260, для ведомственной - 642602.

Беларусь. Слуцкое восстание

Не так важно, кто победил в споре. Главное - кто прав.
Александр Солженицын

Начиная с 1918 года на территории Беларуси вспыхивали вооружённые выступления против политики большевиков - в Городке, Несвиже, Койданове, Мире… На их фоне Слуцкое восстание конца 1920 г. имело ряд особенностей. Оно носило ярко выраженную национальную окраску (бело-красно-белую), его лозунг: ни польских панов, ни московских коммунистов. Это было к тому же не просто восстание против чего-то, а за белорусскую государственность, за освобождение этнически белорусской территории от оккупационных войск, за проведение свободных выборов. Основу Слуцкой бригады составила городская и земская народная милиция, созданная весной 1917 г. В конце 1920 г., после заключения перемирия между Польшей и Россией, Слутчина оказалась в нейтральной зоне. Повстанцы решили этим воспользоваться. Здесь после Февральской революции возникли крепкие аграрные хозяйства, развитию которых не помешала ни немецкая, ни польская оккупация. С приходом большевиков с их продразвёрсткой и тотальной мобилизацией мужчин в Красную Армию крестьяне просто вынуждены были оказать сопротивление

Во времена БНР был создан Белорусский национальный комитет Слутчины (БНКС), который организовал защиту местного населения от оккупантов, вёл активную культурно- просветительскую и кооперативную работу. Порядок обеспечивала белорусская милиция. Избирались комитеты самоуправления. В середине ноября 1920 г. съезд представителей Слуцка и Слуцкого уезда избрал Белорусский совет Слутчины из 17 человек во главе с эсером Владимиром Прокулевичем (1887-1938), который стал лидером повстанцев и которому было доверено формирование армии БНР. Набралось около 10 тысяч добровольцев, включая бывших красноармейцев. Защитники имели свой марш «Мы выйдем тесными радами», который написал участник восстания Макар Костевич (псевдоним - Макар Кравцов). Совет послал телеграмму Белревкому (Червякову и Кнорину) с протестом против раздела БНР и ввода на её территорию Красной Армии. Но предотвратить наступление красных повстанцы не могли. Сразу же после ухода польской армии из Слуцка и Слуцкого района туда вступили большевики.

Войска повстанцев сражались в течение месяца. К примеру, деревня Семежево несколько раз переходила из рук в руки, ряд подразделений повстанцев стояли насмерть до последнего человека (о самых драматических моментах восстания и об идейной убеждённости его участников - новелла Василя Быкова «На Чёрных Лядах»). Но противник обладал значительным перевесом в численности и вооружении. Надежды на помощь из Польши и на то, что повстанцев поддержат жители других уездов, не сбылись. Не хватало оружия, опытных командиров, продовольствия, сильно подрывала боеспособность эпидемия тифа. Были свои интриги и в руководстве восстания. Из-за этого не произошло объединения слуцких повстанцев с армией Булак-Балаховича. Это было чисто крестьянское движение, даже поддержки со стороны зажиточных жителей Слуцка в виде денег и оружия не было получено. По существу повстанцы, как это неоднократно было в белорусской истории, оказались «ничьими». Им многие сочувствовали, но никто не помог. В конце декабря 1920 г. немногочисленные остатки их отрядов перешли на другую сторону пограничной реки Лань и были интернированы поляками.

Россия вынуждена была поменять свою экономическую политику, заменив продразвёрстку продналогом. А для семей, чьи родственники участвовали в восстании, начались репрессии: их выселили в глубь России, а на их место заселили семьи из Поволжья, где тогда был страшный голод.

Виктор Филатов, «ГЛ»

БССР в 20-е годы

Суждены нам благие порывы...
Н.А.Некрасов

В середине 1921 года, по официальным сведениям советского руководства, в БССР действовали до 3,5 тысяч «бандитов». В среднем в каждом отряде числилось 40-50 бойцов. Большей частью отрядов руководил созданный в 1920 году Главный штаб партизанских отрядов «Белорусской крестьянской партии Зелёного дуба». Большинство партизан составляли белорусы: сыновья зажиточных крестьян и священников, бывшие гимназисты, учителя, офицеры. Их объединяла одна цель - борьба с большевиками. Помогало хорошее знание лесов и болот, а также молчаливая поддержка населения. Некоторые отряды имели свою агентуру в советских учреждениях. Партизаны жгли сельсоветы, уездные исполкомы, склады, лавки, почтовые отделения, мосты, льнозаводы, перерезали телефонные и телеграфные линии. Со временем многие партизаны, по мере потери своих командиров и веры в смысл борьбы, превращались в настоящих бандитов. Действовали в лесах и обычные банды уголовных элементов, так называемые «зелёные».

Некоммунистические партии и общественные движения одно за другим прекращали своё существование. Устанавливалась партийная монополия большевиков. Свирепствовали части особого назначения (ЧОН). Сначала они гонялись за партизанами, а затем стали направлять свои акции и против населения. Угрожали казнить каждого десятого жителя в «подозрительных» деревнях, назначали крупные денежные награды за доставку вожаков живыми или мёртвыми. В 1922 г. партизанам была объявлена амнистия, но те из них, кто поверил и сдался, стали жертвами репрессий. В некоторых местах антисоветское движение продолжалось до 1926 года.

Наблюдался резкий рост численности партийно-советского аппарата. Если в 1921 году компартия БССР насчитывала 1,5 тысячи членов, то в 1925 году - 6,6 тысячи. На две трети аппарат состоял из евреев, русских и поляков, на долю белорусов приходилась одна треть. Руководителями белорусской компартии Москва назначала в разное время латыша В. Кнорина, поляка В.Богуцкого, русских А.Асаткина-Владимирского, А.Криницкого, австрийца Я.Гамарника, эстонца К.Гея. 30 декабря 1922 года партия большевиков объявила о создании Союза Советских Социалистических Республик (СССР). Беларусь была в ней небольшой провинцией с населением 1,5 млн. человек. Спустя 14 месяцев после образования СССР произошло «укрупнение» БССР с передачей ей 15 уездов. В августе 1926 года Беларуси передали два уезда из состава Украинской ССР. В результате этого население Советской Беларуси возросло до 5 млн. человек, а территория - до 125 тысяч кв. км. Белорусская эмигрантская пресса назвала этот шаг Москвы третьим разделом Беларуси (предыдущие - в 1919 и 1921 гг.). Действительно, примерно половина белорусских земель из тех, что были отобраны в 1919 году, остались в составе РСФСР.



Раскулачивание было темой не только газетных статей, но и художественных произведений

В 1927 году была принята Конституция БССР. Она практически ничем не отличалась от союзной. Избирательного права лишались все нетрудовые группы населения (духовенство, торговцы, частные наниматели рабочей силы), бывшие чиновники, полицейские и все те, кто в 1917-21 гг. боролся против советской власти.

Шесть лет войны разрушили экономику. За это время белорусы потеряли 1,4 млн. человек, в том числе 107 тыс. эмигрантов и 246 тыс. беженцев, так и не вернувшихся домой. Наиболее сильно пострадала Гродненщина, население её юго-западной части сократилось на 60%. Земельный кодекс 1923 года закрепил право крестьян пользоваться землёй по наследству и выбирать форму хозяйствования. Государственные фабрики и заводы перешли на самоснабжение и хозяйственный расчёт. Около 300 из них были сданы в аренду иностранцам.



«Расхитителей - к ответу!» Плакат работы И.Тоидзе 1932 года - образец советской пропаганды тех лет

Позволялась свобода торговли. Ремесленники, уплатив налог, могли открывать мастерские и мелкие предприятия. Однако нэповская свобода была временной и неполной. Её границы определяли партийные чиновники. Советские деньги обесценились. В 1924 г. инфляция достигла невероятных масштабов. В оборот был введён червонец, обеспеченный золотом. А до этого белорусы предпочитали золотые монеты царской чеканки, американские доллары и другую валюту.

Низкая квалификация управленческого персонала и устаревшее изношенное оборудование вели к выпуску некачественной продукции. Но в условиях дефицита товаров производители искусственно завышали цены на свои изделия. Их мало кто мог купить, поэтому значительная часть оседала на складах. Выход из положения «красные директора» искали за счёт рабочих, которых заставляли больше работать, не увеличивая зарплату. Рабочие отвечали забастовками и хищениями. На частных предприятиях производительность труда была выше в полтора-два раза. На них в БССР работали всего лишь 3% рабочих, зато они выпускали до 70% розничных товаров! Властям приходилось закрывать нерентабельные малые государственные предприятия или сдавать их в аренду частным лицам.

К 1927 году трудолюбивое белорусское крестьянство навело порядок на сельхозугодьях. Исчезли пустоши, размножилась скотина, оживилась торговля на ярмарках и рынках. Наиболее радивым крестьянам власти снижали налоги (тем, кто проводил мелиорацию, выращивал технические культуры). Но не хватало земли. Основная её часть находилась в госфондах - земельном и лесном. Декрет о земле фактически не был реализован. Землеупорядочивания дождались только 15% крестьянских хозяйств из числа тех, кто в этом нуждался. Уровень обеспеченности землёй в БССР был на 41% меньше, чем в среднем по СССР.

По официальным данным, 96% крестьянских хозяйств кормили лишь себя. С 1926 года белорусских крестьян начали переселять в Сибирь и на Дальний Восток осваивать новые земли путём создания хуторов, а также на лесоразработки и новостройки. Народный комиссар земледелия БССР Дмитрий Прищепов был знаком с организацией фермерских хозяйств в Дании и Германии и хотел, чтобы и белорусы жили не хуже.

Но 7 июня 1929 года ЦК КП(б)Б своим решением запретил хуторскую форму землепользования, ибо она мешала загонять крестьян в колхозы. В тот момент 35% крестьянских хозяйств в БССР были хуторскими. Колхозам и совхозам власти выделяли лучшие пахотные земли и технику, но и это не прельщало сельчан прощаться со своими наделами. Коллективизация поначалу шла очень туго.

За период НЭПа белорусы не очень разжились. В стране оставались острые социальные проблемы - безработица, жилищный кризис, нехватка школ и больниц. Тем не менее, половина республиканских доходов уходила в союзный бюджет. К концу 20-х годов, по данным белорусского Совнаркома, промышленность и товарооборот в БССР так и не достигли уровня 1913 года. И всё же национальные идеалы белорусов, главным образом в просветительско-культурной деятельности, частично осуществились.

Подготовил Виктор Филатов, «ГЛ»

Открыто сердце для любви

Говоря о моде в нашем городе, мы имеем в виду не только моду на одежду, обувь, украшения, аксессуары, но и новый стиль интерьера, моду на профессию, манеру поведения, вид отдыха. Словом, мода проникает во все сферы жизни, диктуя свои условия.

Стало уже традицией встречаться в преддверии Нового года в литературно-музыкальном клубе «Свеча», где собирается творческий бомонд и где, кстати, моде отводится не последнее место. Художники, авторы коллекций, певцы, музыканты щедро делятся творческими находками с гостями встречи. Те, в свою очередь, этот заряд энергии передают окружающим, делая праздник в своих домах ещё ярче. Последняя новогодняя встреча в клубе «Свеча», как и прежде, была наполнена творческой атмосферой, красотой и восторгом и радостью.

- На вашей «Свече» бывать модно,- улыбаясь, сказала поэтесса из Пинска Нина Енбулаева. - На этот раз мы приехали целой группой и не перестаём восхищаться атмосферой, царящей в зале.

Добавим, что на заседание «Свечи» приехали гости из Пинска, Бреста, жители соседних с Лунинцем деревень.

Пинский художник Татьяна Ефанова на этот раз привезла не батик, а великолепные художественные работы, выполненные маслом. Забегая вперёд, скажу, что в первом антракте вечера гости неожиданно устремились к картинам, чего раньше не наблюдалось. Похоже, у многих появился интерес к этому виду искусства. К тому же на встречу привезла свои удивительные работы маслом Татьяна Потворова, художник, известный не только в Бресте и области, но и в республике, участница многих конкурсов, фестивалей и выставок. С особым интересом к выставке гостей отнеслись их лунинецкие коллеги.

По традиции выставку «Важные мелочи для Нового года» представила руководитель художественного отделения Лунинецкой детской школы искусств Наталья Коцуба. Её рукотворные новогодние композиции, открытки, ёлочные игрушки восхищали и покоряли своим мастерством, а художник Дина Грушевская незаметно поставила под ёлку две большие красивые куклы, которые украшали сцену весь вечер. Рядом с развешанными шляпками они смотрелись великолепно. Кстати, шляпки в очередной раз стали прекрасным атрибутом для фотосессий, которые тут же организовывал фотограф Сергей Карпукович.



Наталья Ивановна Казанкова - многолетний участник «Свечи»



С юных лет - в мире прекрасного... Что может быть лучше?

Отметим, что на последней встрече в клубе среди гостей присутствовало уже 10 художников. Надеемся, это не предел, поскольку эксклюзивные вещи всегда вызывали интерес. Возвращаясь в прошлое, вспомним, что первая попытка показать творчество художников в клубе прошла под названием «Новогодний эксклюзив» в здании районного музея. Вот оттуда и «пошла мода» под зажжённые свечи собираться накануне Нового года. Под первоначальным названием встречи проходили несколько раз, а последняя состоялась как «Новогодний гламур».

Словно со страниц нашей газетной рубрики, сошли модели театров мод. На сей раз свои коллекции представили не только театр моды «Дива» (руководитель Анна Бондаренко), но и театр «Кружева» (Елизавета Ковалевич). Сёстры Татьяна и Светлана Ильич, индивидуальные предприниматели, показали свой «Новогодний гламур» через призму рынка. Их умело подобранные вещи с мехом кролика, аппликациями кошки и зайчика заставили тепло улыбнуться участников встречи. Подобрав к вещам и изящную обувь, они дополнили свою коллекцию и сделали её современной и стильной. К слову сказать, театр моды «Кружева» стартовал именно с последней встречи в клубе «Свеча», а его название здесь же родилось само собой. Известно, что Елизавета Ковалевич - известная кружевница-вязальщица, а её кружок в политехническом колледже имеет немало наработок. Сама Елизавета позже с восторгом сказала: «Меня очень порадовало, как ожили наши учащиеся-модели, увидев себя на фотографиях. Это совсем другие лица, другая грация, походка. К тому же и мои вязаные вещи «заиграли по- новому». Я рада, что увидела живое воплощение своего труда».

Всякий раз на «Свече» мода становится фактически хозяйкой вечера. Многим запомнились не только новые коллекции мод, но и отдельные образы, создаваемые нашими земляками -творческими людьми. Кто видел, уже не забудет фантастические венецианские маски Елены Тристень, а её таинственная «Лесная нимфа» на мгновение всех перенесла в сказку. Кстати, на «Свече» художниками создавались не только новогодние образы. Средь бала вдруг заходила «Королева весна», в образе которой была Нонна Дедина, а Катя Касперович под песню «Отговорила роща золотая», как на пуантах, «вплывала» в зал «Осенью Жар-птицей». Не меньшее восхищение вызывают и средневековые наряды художницы Галины Тристень, а также созданные ею образы клоуна. Просматривая кадры прошлых встреч клуба, можно с уверенностью сказать, что в нашем маленьком городке мода уверенно заявляет о себе. К тому же в неё авторы вкладывают свои неповторимые штрихи, присущие только нашему краю.

И всё же, как бы ни «хозяйничала» мода на встречах в клубе «Свеча», она уступает место песням, поэзии, танцам и общению, царящим в зале. Музыкальную часть вечера вальсом «Мой город» открыли, по традиции, ансамбль бального танца «Альтаир» (руководитель Светлана Галка). В этот день Светлана светилась счастьем, ведь она приехала из Минска с очередной победой учеников в танцевальном конкурсе. Глядя на их лёгкое кружение, радуешься, что и в Лунинце уверенно заявила о себе школа бального танца.

Песней «Зима» создала новогоднее настроение Людмила Давыдчик. Её голос ни с чьим не перепутать. Он задушевный и лиричный, а главное, певица вносит даже в хорошо знакомые песни свои оттенки, исполняя их по-своему.

Окончание на 4-й странице



Фото из архива «Свечи»: Анна Бондаренко и Нина Еремиевич



Пластика танца в сочетании с другими видами искусства придаёт заседаниям клуба «Свеча» неповторимый колорит

Открыто сердце для любви

Окончание.
Начало на 3-й странице.

Голосами и исполнением не перестают восхищать Максим Перепёлкин и Евгений Веренич. К их прекрасному вокалу добавились свобода, оригинальность и раскованность движений, а также искреннее «проживание» песни. Впервые побывала в клубе Марина Корчик. Своей песней она привнесла лёгкость и возвышенность, а многим участникам запомнилась не только музыкальным номером, но и неподражаемым очарованием. Как всегда, в клубе в гостях бывают и самые юные певцы. На этот раз в этом качестве была Ирина Соснянина, воспитанница талантливого руководителя Галины Гимбатовой.

Певица Ворона предстала перед всеми в оригинальном костюме «Арлекино» под маской, а её песни под гитару многих немало удивили. Ещё долго и после Нового года поступали отзывы об этом выступлении, а число поклонников талантливой молодой певицы растёт. Словно второе дыхание открылось и у Игоря Харитоновича. На этот раз он покорил гостей темпераментом исполнения, горячей искренностью и глубиной голоса. Об Ольге Бирило в шутку высказались: «Ну, это просто наша Лолита!» На самом деле, Ольга восхитила гостей. Песню «Добрый вечер» она исполнила в своей манере, очаровывая пластичностью и женственностью, а её шутливые байки вдоволь насмешили присутствующих. Ольга вспомнила и своё первое выступление на «Свече», когда была ещё школьницей, поблагодарила своего педагога Наталью Ивановну Казанкову, за то, что та умело направила её способности в нужном направлении.

Казалось бы, на таких новогодних встречах, где много шума, веселья, стихи могут быть не услышанными, однако это вовсе не так. В минуты затишья под горящие свечи в ожидании Новогодней ночи стихи звучат с особым трепетом. С интересом слушали гости выступление поэта Нины Енбулаевой. В этот день она привезла свой уже изданный сборник стихов и искренне поблагодарила клуб «Свеча» и нашу газету за оказанную поддержку.

Лунинецкую поэтессу Ольгу Гридюшко на вечере представили Наталья Ивановна Казанкова, а коллеги-учителя прочитали её стихи так вдохновенно, что сама Ольга даже слегка смутилась. Свои стихи она читала проникновенно и трепетно, чем вызвала бурные аплодисменты.



Горделивое «дефиле»



«Кто на свете нас милее?»



В новогоднем «антураже» (фото из архива клуба «Свеча»)



«Два взгляда»

Горение свеч перед Новым годом - это особое таинство и волшебство. Не зря на их пламя спешит так много людей, а наши гости из Пинска и Бреста уехали с большим желанием «зажечь свечи» в своих городах. Ведь такие встречи дарят людям не только радость, вдохновение, желание жить, творить, пробуждают способности, дают выход таланту, но и открывают сердце для любви, добра и нежности. Не случайно Нина Енбулаева сочинила лёгкий экспромт:

Тепло свечи,
тепло от встречи
Способно души излечить
В предновогодний
зимний вечер,
О чувствах
только не молчи.
Скажи,
что сердце отогрелось
Волшебным пламенем
огня,
Скажи мне
искренне и смело,
Что очень любишь
ты меня.
Тепло свечи,
тепло от встречи...
Мы грусть оставим
лишь о том,
Что был коротким
этот вечер,
Объединивший нас огнём.

Осталась позади ещё одна предновогодняя встреча в клубе «Свеча». Похоже, мода на такие вечера не пройдёт, как не пройдёт она и на сами горящие свечи, согревающие души и сердца всех людей, живущих на планете.

Анна Бондаренко,
г.Лунинец

Притча

Всепрощение

- Ах, Любовь! Я так мечтаю быть такой же, как и ты! - восхищенно повторяла Влюблённость. Ты намного сильнее меня.

- А ты знаешь, в чём моя сила? - спросила Любовь, задумчиво качая головой.

- Потому что ты важнее для людей.

- Нет, моя дорогая, совсем не поэтому, - вздохнула Любовь и погладила Влюблённость по голове. - Я умею прощать, вот что делает меня такой.

- Ты можешь простить Предательство?

- Да, могу, потому что Предательство часто идёт от незнания, а не от злого умысла.

- Ты можешь простить Измену?

- Да, и Измену тоже, потому что, изменив и вернувшись, человек получил возможность сравнить и выбрал лучшее.

- Ты можешь простить Ложь?

- Ложь - это меньшее из зол, глупышка, потому что часто бывает от безысходности, осознания собственной вины, или из нежелания делать больно, а это положительный показатель.

- Я так не думаю. Бывают ведь просто лживые люди!

- Конечно, бывают, но они не имеют ни малейшего отношения ко мне, потому что не умеют любить.

- А что ещё ты можешь простить?

- Я могу простить Злость, так как она кратковременна. Могу простить Резкость, так как она часто бывает спутницей Огорчения, а Огорчение невозможно предугадать и проконтролировать, так как каждый огорчается по-своему.

- А ещё?

- Ещё могу простить Обиду - старшую сестру Огорчения, так как они часто вытекают одно из другого. Я могу простить Разочарование, так как за ним часто следует Страдание, а Страдание очищает.

- Ах, Любовь! Ты действительно удивительна! Ты можешь простить всё-всё, а я при первом же испытании гасну, как догоревшая спичка! Я так завидую тебе!

- И тут ты не права, малышка. Никто не может прощать всё-всё. Даже Любовь.

- Но ведь ты только что рассказывала мне совсем другое!

- Нет, то о чём я говорила, я на самом деле могу прощать и прощаю бесконечно. Но есть на свете то, что не может простить даже Любовь. Потому что это убивает чувства, разъедает душу, ведёт к Тоске и Разрушению. Это отравляет жизнь окружающим и заставляет уходить в себя. Это ранит сильнее Измены и Предательства и задевает хуже Лжи и Обиды... Запомни, Влюблённость, самый страшный враг чувств - Равнодушие. Так как от него нет лекарства.

Эмоции и человек

Зависть

Не введи нас в искушение, но избави нас от лукавого.
Из молитвы «Отче наш»

Христианство зависть относит к одному из семи смертных грехов. Это чувство рождается позитивным намерением иметь то, что есть у других, но нет у меня самого: материальное благополучие, достаток в жизни, прекрасные отношения, успех в карьере и т.д.

Но завистливый человек испытывает неудовлетворение, раздражение, иногда даже бессонницу, когда его сосед или знакомый получает то, чего нет у него. В его подсознании формируется огромная подсознательная и сознательная агрессия, создаётся программа уничтожения другого человека или предмета, из-за которого возникла зависть, уничтожение окружающего мира, а значит и самого себя, как части этого мира.

Иногда зависть проявляется в острой, агрессивной форме, и человек идёт даже на убийство: «Так не доставайся ты никому!» Догадываетесь, в какой ситуации это происходит! Человек сознательно или бессознательно лишает себя свободы или жизни.

Завистливый человек не понимает, что ставит себя против окружающего мира, не осознаёт своего истинного места и предназначения в этом прекрасном мире. А ведь всего-то нужно знать и поверить, что Вселенная (Бог) сама позаботится о человеке и даст то, что ему необходимо: все материальные и духовные блага. Нужно открыть себя силам Вселенной, но зависть делает человека закрытым, злобным и агрессивным.

Теперь подумайте: есть у вас зависть? Составьте программу избавления от неё:

- Принцип изобилия. Вселенная, Бог изобильны. Берите и пользуйтесь всем, что вам необходимо. Радуйтесь и наслаждайтесь. Делайте это с чистыми помыслами, по-доброму.

- Желайте удачи другим людям. Это сильное лекарство от зависти и вызываемых проблем: болезни, преступления, неудачи и т.д. Просто желайте удачи своим близким, соседям, коллегам, стране, всей планете Земля. Желая удачи другим, вы притягиваете удачу в свою жизнь по принципу психологии: подобное притягивает подобное.

Не ругайте правительство и свою страну, в которой живёте. Что хорошего получите от «плохого» государства? Что ожидаете, то и получите!

Желайте жить долго, радуйтесь успехам и счастью других людей. То самое вы притянете в свою жизнь, а не будете отравлять её завистью.

Лицемерие

Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.
Новый Завет

Обратимся к толковому словарю Ожегова: «Лицемерие - поведение, прикрывающее неискренность, злонамеренность притворными чистосердечием и добродетелью».

Человек лицемерный говорит или выставляет напоказ одно, а думает или делает другое. Лицемер имеет позитивное намерение: получить для себя какую-то выгоду. Действительно, с помощью лицемерия можно «втереться» в доверие, получить корысть либо внимание. Такое поведение приводит к раздвоению личности, а это несёт побочные последствия как для здоровья, таки для личной жизни.

Иногда при встрече человек говорит вам лестные слова, хвалит вас, а вам становится неприятно. Вдруг заболит голова, хочется расстаться с этим человеком... Отчего бы это? Видимо, к вам подошёл лицемер. Не ждите от подобных льстецов добра. Как же быть в таких случаях? Ведь воспитанный человек не может оттолкнуть и обидеть человека? В психологии существует для защиты приём. Нужно мысленно или вслух, но только искренне, желать лицемеру всего того, что он вам желает и чего он через лесть хочет взять у вас. И атака будет отбита. Тогда лицемер сам для себя всё сделает, поверит в свои силы и доброту окружающего мира.

Лицемер не любит себя, часто страдает от зависти, неудач и болезней. Мало того, лицемер часто не осознаёт лицемерного поведения, от такого способа поведения страдает.

Подумайте, часто ли вы прибегаете к лицемерию? Поверьте в себя, научитесь любить себя таким, какой вы есть на самом деле, открыто проявляйте свои чувства и желания. Окружающие поймут вас, простят вам негативные эмоции, но они не прощают скрытость и двуличие. Так что будьте проще, радуйтесь жизни, желайте людям добра, и к вам потянутся люди!

Этой статьёй мы заканчиваем ряд публикаций о некоторых негативных эмоциях. Перечислим все основные негативные эмоции (применительно к другим и к себе).

Гордыня, эгоизм, чувство собственной важности. Обвинение. Критика. Претензии. Недовольство. Осуждение. Презрение и неприязнь. Ненависть. Раздражение. Злость, гнев. Обиды. Месть. Досада. Разочарование. Злословие и זломыслие. Хвастовство. Страх, тревога, беспокойство. Сомнение, неуверенность. Жалость, сострадание и сожаление. Уныние, тоска и депрессия. Чревоугодие и обжорство. Корыстолюбие, жадность и скупость. Зависть. Ложь и обман. Лицемерие. Лесть. Ревность. Блуд и прелюбодеяние.

Читателю может показаться, что жалость, сострадание и сожаление неверно отнесены к негативным эмоциям. На самом деле эти эмоции вредны как для сострадающего, так и жалеющего, потому что эмоции от жалеющих отражаются к страдающему усиленными. Не жалеть и сострадать, а проявлять милосердие, помощь и успокоение. На Руси провинившийся крепостной не обращался с призывом «Пожалейте!», а «Помилосердствуйте, барин!»

Отметьте в списке те эмоции, которые присущи вам. Работайте над собой, переводите негатив в позитив. Тогда вы избавитесь и от духовных страданий, и от болезней, вызываемых зажимом энергетических полей.

Опыт показывает, что человек, не имеющий ни одной из перечисленных негативных эмоций, бывает абсолютно здоров. Болезнь - это сигнал вашего подсознания о нарушении вами вселенских законов. Оставьте ненависть, поблагодарите свою болезнь. Избавьтесь от всех негативных эмоций, примите помощь окружающих, поблагодарите их - и здоровье к вам вернётся, ибо здоровый дух бывает только в здоровом теле.

Подготовил
Виктор Чепуштанов, г.Лунинец

Предчувствие: дар предвиденья или интуиция?

Иногда со мной случаются невероятные вещи, которые можно отнести к области фантастики, которые шокируют, удивляют, и я не могу понять, что же это было? Часто забываю о них, хотя хочу помнить. Помню, что было какое-то удивление, эмоциональный всплеск, но что конкретно - иногда забываю. Видимо, это не столь важное событие в моей жизни, раз забывается. Но некоторые происшествия остаются в памяти. Я считаю себя человеком не суеверным, но иногда просто верю в чудеса.

Вот один из примеров. Моя лучшая подруга, Ольга, занимает должность руководителя фирмы. Я знаю, что она хочет отдохнуть за границей, мы с ней об этом раньше говорили. И вместе мечтали, куда бы поехать. Среди стран-претендентов были Египет, Турция, Франция и т.д. Обсуждали вопрос, что иногда действуют скидки на поездки. Мы с Ольгой живём в разных городах и общаемся по телефону. Однажды вечером, включив телевизор, решила посмотреть «Пусть говорят», хотя это не самая моя любимая передача, а в последнее время я её вообще стараюсь не смотреть - слишком много негатива. Речь шла о туристах, отдыхающих в Египте, о нападении акул на людей и о неинформированности туристов местными властями. Я набрала номер телефона подружки - хотела предупредить её насчёт акул. Но она не брала трубку. И что вы думаете? Она прислала мне SMS с ответом, что она в Египте и чтобы я слала ей SMS. Разумеется, я начала слать ей сообщения предупреждающего характера. Оля успокоила меня тем, что находится в другом месте и что сейчас холодно, чтобы заходить в море.

Для меня этот случай был, словно холодный душ. «Что это, - думала я, - дар предвиденья, связь на расстоянии, предчувствие либо логическое умозаключение, основанное на ранее полученной информации, предшествующих событиях? Я рассказала об этом случае своей знакомой, и она тоже посчитала его странным.

Ещё пример. Я знаю, что ко мне должна прийти знакомая и забрать свои вещи, оставленные на хранение, но длительное время (около месяца) не заходит. В субботу я ищу её телефонный номер, но оказывается, что по каким-то причинам я его не сохранила в телефонной книге и поэтому не могу позвонить и уточнить, когда же она придёт. В тот же день через несколько часов она приходит и забирает свои вещи.

И ещё случай. Когда я была студенткой, мне нужно было добираться на учёбу. По пути: 1) дорогу мне перешла чёрная кошка; 2) со мной поздоровался человек, разговаривающий сам с собой и окружающими, с психическим заболеванием, я в ответ поздоровалась с ним; 3) забыла дома книгу, взятую «на кафедре», которую нужно было отдать в тот же день; 4) опоздала на важную лекцию. Разумеется, что это рассеянность, которую я связываю с переутомлением... Но в данном случае чёрная кошка и нетрадиционное приветствие выступали как начало цепочки неприятностей. Возможно, просто был «не мой» день, а просто нужно было быть внимательнее, и нечего во всём винить чёрную кошку и искать в ней «оправдание».

Галина Коротыш, г.Лунинец

Кусочек синего неба

Горький отчаянный крик пронзил тишину. Кирилл резко открыл глаза, огляделся и шумно облегчённо вздохнул, поняв, что это всего лишь сон. Сон снова напомнил о той ночи, которая перевернула всю его жизнь.

С трудом владея телом, он сел в кровати, руками передвинул свои ноги к краю, затем, подавшись всем телом, напрягая все силы, пересел в инвалидную коляску. Немного отдышавшись, подъехал к окну, попытался дотянуться до ручки, но ничего не получалось. Злясь на себя и свою судьбу, снова и снова тянулся к ручке, но безрезультатно. Яростно ударил кулаками по подоконнику. С трудом сдержал крик отчаяния и безысходности. Руки безвольно повисли, голова поникла, по щекам покатились слезы.

- Лучше бы я умер! - прошептали губы Кирилла, и что есть силы он закричал: - За что?

Но в ответ - тишина. Давящая, глухая и бесчувственная. С ней он уже жил почти месяц. Месяц слушал ее молчаливое дыхание. И размышлял. Теперь подумать была уйма времени.

Кирилл поднял глаза, посмотрел вокруг, задержал взгляд на своём столе, заваленном книгами, мужскими журналами. Раньше он был в курсе всех событий, особенно интересовался миром машин. Никто лучше его не разбирался в новинках. Только у него была самая новая, со всеми современными опциями машина. Была! Теперь у него тоже самая новая модель, только - инвалидная.

Кирилл перевел взгляд на компьютер. К нему подходить не было ни малейшего желания. Раньше он служил средством общения с друзьями, подругами, а теперь стоял без надобности. Кирилл ни разу его не включил.

С трудом проглотив горький ком, перевёл взгляд на окно - единственную связь с внешним миром... Ещё совсем недавно он принимал самое активное участие во всех жизненных развлечениях. А теперь? Теперь он - жалкий, несчастный инвалид, у которого остался лишь кусочек синего неба за окном. Больше с высоты восьмого этажа он ничего не видел.

В коридоре раздались шаги.

- Я согласен, больше не могу здесь находиться. Отвезите меня в деревню. - Произнёс он как можно твёрже, не оборачиваясь, зная, что мать стоит в дверях. Не мог он видеть страдания на её лице.

И уже к вечеру он без труда переехал порог дома в деревне. Оглядевшись по сторонам, обнаружил всяческие переделки, приспособления. Поняв, для чего, разозлился:

- Я не собираюсь всю оставшуюся жизнь провести в инвалидной коляске!

- Конечно, ты выздоровеешь, но так будет пока удобней! - засуетилась женщина. - Папа уже подыскивает клинику в Германии.

- Мама, больше не надо никаких клиник! Я не хочу! Зачем тратить деньги на бессмысленное лечение?

- Но, сыночек, не теряй веру! Ты обязательно выздоровеешь! - болело материнское сердце.

Кирилл пустым взглядом посмотрел перед собой и покатил в свою комнату.

Время шло, менялись времена года. Одна клиника сменялась другой. Если вначале Кирилл высказывал своё мнение, эмоционально реагировал на всё, то спустя три года смиренно и тихо выполнял медицинские процедуры, больше для того, чтобы не страдала мать, которая всё ещё надеялась поставить единственного сына на ноги. Кирилл смирился. Его больше не злила коляска, не выводили из себя сочувственные взгляды прохожих. Он уже не стыдился кататься по улицам, не прятал глаза. Жизнь перед ним открылась с другой стороны. Он стал замечать такие вещи, моменты, на которые ранее никогда не обратил бы внимания.

Вот и сейчас, сидя перед окном, он любовался зимним пейзажем. Укутанные снегом деревенские дома, казались красивыми как никогда, а ровные, почти симметрично тянущиеся к небу столбы дыма так и манили взгляд. Свежий морозный воздух с лёгким дымком просачивался сквозь приоткрытую форточку в комнату, успокаивал и наполнял мысли бодростью. Кирилл вспоминал своё детство, поездки в деревню. Лыжи, санки, горки, смех. О, как хотелось вернуться в то время! Как интересно, весело проходили дни! Он любил деревню. Повзрослев, часто приезжал с друзьями: ходили на речку, в лес за грибами, а когда вырос - уже на дискотеку. Потом - институт. И жизнь забурлила. Девушки, развлечения, клубы. Тогда казалось – другой жизни не существует...

Вдруг его взор привлекла заснеженная дорога.

Вдали на улице показалась женщина с двумя детьми. Одного она держала за руку, о чём-то оживлённо с ним разговаривая, а другой, поменьше, с трудом поспевая, бежал сзади.

Лицо Кирилла исказила гримаса ярости, ладони сжались в кулаки. Он схватил мобильный, набрал номер.

- Анатолий Иванович, приезжайте, мне нужно с вами поговорить! - попросил он друга отца, наблюдая, как соседка с детьми скрылась за дверями соседнего дома.

О соседях он знал если не всё, то многое.

Марина вышла замуж очень рано. Ей не было и восемнадцати лет. Но ребёнка родить всё не получалось. Почти десять лет бесплодных попыток привели к решению взять ребенка из детского дома. Уже были оформлены все документы, оставалось только забрать ребёнка, когда женщина узнала, что беременна. Желание брать чужого мгновенно испарилось. Через девять месяцев родила девочку. Счастью матери не было границ, но не надолго. Очень скоро она узнала, что у ребёнка порок сердца и лечения подобного заболевания пока ещё нет. Старики в деревне стали поговаривать: мол, это расплата за то, что отказалась от ребенка, лишила семьи. Время шло, малышка подрастала, но Марина всё время помнила, что ребёнок ходит по лезвию ножа, в любой миг жизнь её любимого чада может оборваться... Старые люди советовали исправить ошибку, взять ребёнка из детдома, и произойдёт чудо. Марина долго не решалась, но материнская любовь и не на такое пойдет! И снова начались изнурительные походы по инстанциям. Если ранее она желала взять только новорождённого, то теперь не намерена была возиться с пеленками: трёхлетний мальчик - как раз то, что ей надо.



Так и появился в её семье Сашка. Только ожидаемого чуда не произошло. Дочь по-прежнему была серьёзно больна. Марина злилась на весь мир и на себя. Полюбить чужого ребёнка не смогла, а вернуть не позволял страх расплаты. Вот и рос Сашка среди людей, которым был абсолютно не нужен. Видно, на роду было написано быть брошенным, не познать материнской любви.

Кирилл пару раз подкарауливал Марину, пытался поговорить с ней, но та лишь покрывала его нецензурной бранью, отрицала все обвинения. Но Кирилл был непреклонен, предупредил, что сообщит куда надо, если она не изменит своего отношения к ребёнку. Хотя сам понимал, что насильно любить никого не заставишь. Наблюдая за соседкой, которая никак, кроме «Эй, ты!», не называла Сашку, иногда награждая его разными кличками, но никогда - по имени, Кирилл твёрдо решил найти семью для мальчика, к которому душой прикипел, с которым иногда гулял на улице, которого любил и жалел.

Пока Анатолий Иванович, друг семьи, выяснял все о настоящих родителях Сашки, Кирилл тоже не бездействовал. Откровенно поговорил с Мариной, предложил помочь деньгами, чтобы отправить её дочь в одну из самых лучших клиник Германии, но с условием, что она вернёт Сашку в детский дом, а там уже Кирилл позаботится о судьбе мальчика. Марина долго не думала, быстро схватилась за возможность вылечить дочь, согласилась на все условия и даже подписала предложенные бумаги.

Почти месяц длилась бумажная волокита, и почти месяц от Анатолия Ивановича не было известий, но когда он приехал, Кирилл с трудом отошёл от шока.

- Это невозможно! - прошептал дрожащими губами.

Снова и снова перечитывал документы и не верил своим глазам. В строке «Отец» были чётко напечатаны его фамилия, имя и отчество. В строке «Мать» - имя девушки, которую он когда-то любил и которая его предала.

Воспоминания из прошлого вихрем ворвались в сознание.

Кирилл никогда не был обделён женским вниманием, вокруг него всегда вертелись самые красивые, эффектные девушки. Но ни одна не зацепила, не заставила влюбиться. Он ждал чего-то большего. Душа ждала искренности, чистой, нежной любви. Когда встретил Настю, понял: это она! Тихая, скромная, настоящая! Ну и что, что не красавица, что не носит изысканные, модные вещи?! Кирилла это не волновало. Он мог смотреть на нее часами, слушать и восхищаться ее простотой, искренностью, естественностью. Для него она стала другой половинкой. Ею он дышал, жил.

Только друзья не поняли. Не смирились с тем, что рядом с ним такая серая мышка, говорили всякие гадости, пытались отвлечь, познакомить с другой.

- Ты заслуживаешь самой красивой принцессы! - твердили в один голос, но Кирилл только улыбался.

- Так рядом со мной королева! - отвечал и снова уходил к Насте.

Друзья вскоре оставили в покое, решив, что пройдёт время - и Кирилл прозреет, бросит свою «мышку» и вернётся к прежней жизни. Но время шло, а Кирилл не возвращался к ним, более того, объявил, что после окончания Настиной учёбы намерен сделать ей предложение. Казалось, ничто и никто не помешает им быть вместе.

Кирилл и сам не помнил, когда всё закончилось. То ли, когда к нему на мобильный телефон пришли фото Насти в обнажённом виде, то ли когда она в ответ молчала или когда увидел её целующуюся с другим?! Не помнил, как вскочил в машину, как долго куда-то ехал, как вылетел на встречную полосу...

Потом - операция, реанимация, почти полгода только четыре больничные стены вокруг и кусочек синего неба за окном. Очень сильно болело тело, но ещё больше болела душа.

- Он не хочет выздоравливать, посмотрите на него, он и жить не хочет! - твердили родителям врачи. - Ему нужен хороший психолог.

Но Кирилл и слышать не хотел, замкнулся в себе, оградился и стал жить в собственном, ограниченном инвалидной коляской, мире.

По лицу Кирилла прошлась тень прошлого, отразилась горькой усмешкой.

- Почему она оставила ребенка? И вообще, где она сейчас? - спросил Кирилл, борясь с нахлынувшими воспоминаниями, которые годами глушил, пытался забыть. - Ребёнок не мой, не смотрите на меня так!

- Твой. Он твой сын, - произнесла мать Кирилла, которая только сейчас выдала своё присутствие. Она протянула ему фотографии: - Посмотри, это ты в детстве.

Кирилл взглянул на фото. На него словно смотрел маленький Сашка. Он нервно сглотнул. Мысли раздирали голову.

- Это ничего не меняет! - заключил Кирилл, всё ещё не веря.

- Прости, сынок, мне Анатолий Иванович всё рассказал. Я ездила вместе с ним в детский дом, роддом, где Сашка родился. Акушерка рассказала, что помнит Настю. Она не отказывалась от ребёнка, её выписали домой вместе с сыном на пятые сутки.

- Тогда почему?.. - недоумевал Кирилл, посматривая то на мать, то на Анатолия Ивановича.

Окончание на 7-й странице

Кусочек синего неба

Окончание.
Начало на 6-й странице

- Мы пытались её разыскать, расспрашивали твоих друзей, прости, бывших друзей, и выяснились новые факты, - немного замялся Анатолий Иванович, а затем продолжил: - Вадим сознался, что намеренно поссорили тогда тебя с Настей. Не думали, что так всё закончится. Установили камеру наблюдения в Настиной комнате, с неё и сделали фотки, а поцелуй с другим - просто «фотошоп».

Словно ток пропустили через все тело, Кирилл почувствовал, как дрожит каждая клеточка, почувствовал, что не хватает воздуха. Мгновенно подкатил коляску к окну, приподнялся, открыл форточку и стал жадно глотать воздух. Душу словно рвали на части. Мысли, казалось, разламывали голову.

- Сынок! - услышал крик матери.

Кирилл обернулся. Мать испуганно смотрела на него:

- Кирюша, ты стоишь!

В следующий миг Кирилл с шумом сел в кресло.

- Мама, Анатолий Иванович, умоляю, найдите Настю! - в его глазах была мольба и слезы.



Кирилл тысячу раз прокрутил в мыслях слова, которые скажет Насте. Он готов был молить прощение, валяться в ногах, лишь бы она простила. Он так перед ней виноват! Но день сменялся ночью - и снова наступал изматывающий, но и несущий надежду новый день. А о Насте не было никаких вестей. Кирилл часто подходил к окну, всматривался в синее небо и молил Бога её вернуть. Шаг за шагом, и он снова начал ходить. С возвращением любви вернулось и желание жить.

Мама Кирилла незамедлительно занялась оформлением документов, чтобы забрать Сашку. Анатолий Иванович искал Настю. Поиски затруднялись тем, что у неё никого не было, только бабушка, да и та давно умерла. Прошёл не один день, прежде чем ему удалось найти девушку. Но как сказать об этом Кириллу? Анатолий Иванович держал письмо в руках, вертел бумагу и думал, не решаясь что-либо сделать.

Спустя некоторое время это письмо дрожащими руками уже держал Кирилл. Его голос срывался. По щекам текли слёзы:

- Её больше нет! Этого не может быть! Судьба второй раз у меня её забрала, но теперь навсегда!

Кирилл с трудом держался на ещё нетвёрдых ногах.

- Врач рассказал, что у неё была пневмония. Она могла выздороветь, если бы захотела, но Настя не хотела жить, - пояснил Анатолий Иванович. - Даже рождение сына не встряхнуло, не заставило бороться.

Кирилл тяжело подошёл к окну, распахнул настежь, посмотрел на серое небо.

- Я не сказал ей самого главного, а она ушла! Я должен был сказать, что всегда любил её! - горько прошептал Кирилл и уронил лист бумаги на пол.

«Кирилл, прости, я потеряла тебя, я потеряла свою любовь! Жить без тебя невыносимо. Я чувствую - скоро уйду навсегда. Остаётся Сашка, твой сыночек, он совсем маленький. Умоляю, найди его, его наверняка заберут в детский дом. Ты же знаешь, у нас никого нет. Прости меня! Я не оправдала твоих надежд! Я любила и люблю только тебя! Через окно вижу только кусочек голубого неба. Я знаю: скоро буду там. Я буду молиться за тебя, за нашего сына! Я всегда буду с вами!»

Елена Ячменович, г.Лунинец

Деликатесы от старения

Всё, что приятно, не полезно - шутят острословы. Неправда, мы с ходу можем назвать шесть вкусных и даже изысканных продуктов, очень полезных для здоровья и долголетия.

1. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. В состав его входят вещества, которые успешно борются со старением. Это ненасыщенные жирные кислоты (их в оливковом масле в 3,5 раза больше, чем в любом другом), они предупреждают болезни сердца и сосудов. Безвредный холестерин (HDL) снижает уровень «плохого» холестерина в крови и защищает нас от атеросклероза. Витамины A, D, E и K укрепляют кости, мышцы, иммунную систему. Неудивительно, что древние греки называли оливковое масло «жидким золотом». Оно бережёт сердце, нормализует артериальное давление (экстракт из листьев оливкового дерева даже используют при производстве препаратов от гипертонии), заживляет язвы, защищает от диабета и ожирения, полезно тем, кто страдает дисфункциями желчных путей...

2. КОФЕ. Этот напиток решает массу возрастных проблем: улучшает память, особенно у пожилых людей, помогает сконцентрироваться, активизирует работу коры головного мозга и ускоряет обработку информации. В кофе есть антиоксиданты. И хотя их меньше, чем в той же клюкве или в красном вине, но кофе мы пьём чаще, чем вино и морсы. Кофе можно не только пить, но и делать с ним омолаживающие маски и принимать ванны. Достаточно вылить чашку крепкого кофе в ванну с тёплой водой (37-39°С), полежать в ней 10-15 минут, и вы выйдете бодрым и освежённым, с прекрасным цветом лица.

3. ОРЕХИ. В орехах много полезных жиров, которые снижают «плохой» холестерин в крови и таким образом защищают нас от инфарктов и инсультов. Их белок легко усваивается, а кедровых - так вообще на 99%. Орехи богаты витамином С (особенно грецкие, в них этого витамина в несколько раз больше, чем в чёрной смородине или в цитрусовых), богаты очень важным для профилактики старения витамином Е (особенно миндаль), витамином А и витаминами группы В. В Древнем Вавилоне простолюдинам запрещали есть орехи, считая, что эти плоды укрепляют ум, а черни становиться умной ни к чему. И правда, современная медицина доказала, что орехи, особенно грецкие и фундук, защищают нас от старческого слабоумия и улучшают работу мозга. 30 г миндаля 2 раза в неделю снижают риск развития инфаркта почти на 50%.

4. КЛЮКВА. Свежий клюквенный сок нормализует холестериновый обмен, препятствует образованию тромбов в сосудах и не позволяет развиться сердечно-сосудистым заболеваниям пожилого возраста. Вещества Р-витаминного действия, которыми богата клюква, укрепляют стенки сосудов, повышают прочность и эластичность капилляров, успешно борются с воспалениями и нейтрализуют последствия радиации. Клюква стимулирует работу поджелудочной железы. Её сок не даёт образовываться камням в почках. Он мешает болезнетворным бактериям вольготно чувствовать себя у нас во рту, разрушает зубной налёт, защищает рот от кариеса и пародонтоза. Клюква - богатый источник витаминов и микроэлементов. В общем, эту ягоду можно назвать царицей профилактики. Учёные считают, что клюквенный сок является природным антибиотиком.

Хороший рецепт: 1 стакан клюквы разминают деревянной ложкой, отжимают сок, шкурки заливают 1 л холодной воды и кипятят, добавляют 1 ст. ложку мёда, отвар слегка охлаждают и соединяют с соком. Получается целебный морс. Не кипятите клюквенный сок, иначе он потеряет свои полезные свойства.

5. ЛАЙМ И ЛИМОН. В лимоне и его младшем брате лайме много цитрина - антиоксиданта, который замедляет процессы старения. Цитрин в союзе с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов и таким образом позволяет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, катаракт. В этих фруктах содержится множество и других полезных веществ - калий, витамины А, В, С, D, фитонциды - природные антибиотики... Лайм успокаивающе действует на нервную систему, улучшает настроение, повышает сопротивляемость организма инфекциям и ускоряет выздоровление.

После душа положите на икры тонкие ломтики лайма, накройте полиэтиленом, зафиксируйте эластичным бинтом и ложитесь спать. Регулярные компрессы с этим фруктом не только снимут отёки, но и предупредят развитие варикозной болезни.

6. КРАСНОЕ ВИНО. Французы переносят в 3 раза меньше инфарктов, чем американцы, хотя они потребляют одинаковое количество жиров. Причина в том, что французы регулярно пьют красное вино. В нём много антиоксидантов, которые защищают клетки от старения; полифенолов - защитников сердца и сосудов; незаменимых аминокислот, занятых в обмене веществ... 4-7 бокалов красного вина в неделю защищают мужчин от рака простаты. Вино, как и зелёный чай и аспирин, помогает предотвратить глухоту в пожилом возрасте. Чтобы напиток оказывал целебное действие, его надо пить регулярно во время еды: женщинам - не больше одного бокала в день, мужчинам - не больше двух.

Прислал Илья Николаев

Лекарь на подоконнике

«Слышала, что комнатная герань обладает лечебными свойствами...»
Валентина Захаркевич, г.Микашевичи

Эфирное масло этого цветка способно воздействовать на нервную систему, повышает работоспособность, внимание. Достаточно просто растереть листочек герани пальцами и понюхать.

Масло герани хорошо устраняет сыпь, воспаление и быстро регенерирует кожу после ожогов и обморожений. Применимо для контроля кожных инфекций, в том числе герпеса. Эффективно при варикозном расширении вен и геморрое.

Герань хорошо снимает боли при артритах, ревматизме, невралгии. Снижает уровень сахара в крови, препятствует росту раковых клеток, снимает спазмы сосудов головного мозга, улучшая их тонус, стимулирует функции печени и поджелудочной железы, обладает противогрибковым и антипаразитарным действием.

Показания к применению: - дерматозы, экзема сухая, вшивость, грибковые заболевания кожи; - ангины, отиты, гайморит, стоматиты, сахарный диабет, целлюлит; - астения, неврастения, неврозы, мигрень; - мочекаменная болезнь, гипертоническая болезнь; - невриты, невралгии, корешковый синдром, раковые заболевания; - ожоги; - переутомление, нервное истощение, депрессии.

Противопоказания: нельзя применять в первые 5 месяцев беременности, а также одновременно с противозачаточными таблетками. Не стоит использовать масло герани для лечения детей младше 6 лет.

Способы применения:

Аромалампа: 2 капли на 5 кв. метров площади помещения.

Массаж: 5 капель на 10 мл массажного транспортного масла.

Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-5 минут.

Тёплые ингаляции: 3-5 капель, длительность процедуры 3-5 минут.

Головная боль: нанести масло герани на лобную, височную, затылочную области, ладони и подошвы стоп.

Отит: турунду, пропитанную смесью транспортного масла и герани 1:2, вставить в наружный слуховой проход.

Аппликации на дёсны: смесь масла герани и растительного масла 1:4 нанести на десну при помощи тампона.

При небольшом ожоге и начальных явлениях герпеса смазывать чистым маслом.

Больным радикулитом или остеохондрозом рекомендуется делать компрессы с измельчёнными листьями герани, прикладывая их к больным местам на всю ночь.

Если приложить лист герани к пульсу на запястьях, может нормализоваться артериальное давление.

Отвар герани применяют наружно в виде компрессов при дерматитах, в виде примочек при фурункулах, карбункулах, флегмонах и язвах. 1 столовую ложку листьев или корней герани залить 200 мл кипятка и держать на водяной бане 5-7 минут. После этого сразу же процедить через 2-3 слоя марли, отжать и развести водой до первоначального объёма.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Народны каляндар нашых продкаў

Спакон веку нашы продкі жылі ва ўладзе прыроды, а яна не заўсёды была добразычлівай, найбольш прыносіла клопаты, шкоду, урон. Каб абараніцца ад прыродных напасцяў, людзі павінны былі разгадваць тайны прыроды, у нялёгкіх умовах жыцця і быту прыкмячаць любую дробязь, здольную дапамагчы, выручыць, ўратаваць. Сяляне па крупіцы набывалі каштоўны вопыт. І гэты вопыт, увасоблены ў назіраннях, роздумах і высновах, накопліваўся, канцэнтрыраваўся ў форме прыкмет, прыказак, прыслоўяў, павер'яў, абрадаў, звычаяў і замоў. Менавіта ў гэтых формах існавалі і дайшлі да нас народныя веды. А дайшлі, бо нашы папярэднікі-продкі (прашчуры, дзяды) заўсёды клапаціліся аб сваіх нашчадках, імкнуліся абараніць сыноў, унукаў ад «няштатных сітуацый» капрызнага надвор'я і передаць вопыт у наследдзе.

Вось і дайшлі да нашага часу гэтыя своеасаблівыя «манаграфіі» - вынікі шматвекавых народных пошукаў, народнай статыстыкі, мудрага народнага аналізу з'яў прыроды і сялянскага жыцця. З іх фарміруецца народны каляндар па порах года ці памесячна, у аснове якога ляжаць метэаралагічныя і гаспадарчыя веды.

Метэаралагічныя веды асновааны на назіраннях за зменамі надвор'я па прыметах сонца, месяца і зорак, па стану воблачнасці і паветраных мас, па атмасферных з'явах. Сярод сотняў каляндарных прыкмет звыш паловы абапіраецца ў прагнозах на канкрэтныя праявы надвор'я: снег, дождж, іней, град да т.п. З іх найбольшая колькасць прымеркавана да атмасферных з'яў: воблакі, навальніцы, вятры, росы. Паколькі такія атмасферныя з'явы складаюць сутнасць надвор'я, іх змены адлюстроўваюць пераразмеркаванне сонечнай энергіі ў атмасферы Зямлі, то назіранні за іх станам і зменамі і ляглі ў аснову прыкмет.

Адчувальнымі да перамен надвор'я з'яўляюцца жывёлы і шматлікія расліны. І, пастаянна знаходзячыся побач з імі, людзі прыкмячалі, як паводзяць сябе свойскія жывёлы, як праяўляюць сябе кветкі або расліны ў цэлым пры зменах надвор'я. Не аставаліся па-за ўвагай і паводзіны птушак, насякомых, рыб і чарвякоў.

Усе прыкметы, што вынікалі з назіранняў такога роду, давалі звычайна кароткатэрміновыя прагнозы надвор'я.

Большасць прыкмет адносіцца да вясны і лета, бо ў цёплы перыяд росквіт расліннага і шматлікасць птушынага свету навідавоку ў людзей. І зусім нязначная доля такіх прыкмет прыпадае на зіму, калі жыццё жывых істот пасіўнае, а расліны і дрэвы ў спячцы.

Але да многіх тых назіранняў і высноваў, што накапліваліся на працягу тысячагоддзяў, трэба зрабіць адну агаворку: у мінулым стагоддзі на Палессі праведзена павальная меліярацыя забалочаных зямель, у выніку якой значна змяніўся клімат нашага краю.

З меліярацыяй дэфарміравалася такое важнае ўнікальнае ўтварэнне біясферы, як балота, парушыўся спрадвечны гідралагічны стан водазбору. Паніжэнне воднага ўзроўню паўплывала на ўвесь раслінны свет: значна зменшылася колькасць балотных і азёрных відаў раслін, а некаторыя зніклі зусім. Сохнуць вязы, грабы, хварэюць дубы, значна павялічылася колькасць сухастою дрэў у лясах і гаях. Адмоўнае ўздзеянне на раслінны свет зрабіла прымяненне чалавекам мінеральных угнаенняў, пестыцыдаў, атрут, якімі затраўлены не толькі палі, лугі, але і водныя аб'екты. Суадносна парушылася рэакцыя дрэў, раслін і жывых істот вадаёмаў на гэтыя прыродныя змены. Змяніўся і стан надвор'я. Таму некаторыя прыкметы змянілі сваю адметнасць ці страцілі функцыі.

Разам з прыкметамі немалую інфармацыю аб надвор'і ўтрымліваюць прыказкі і прымаўкі. У прыказках звычайна заложана інфармацыя навуковага стылю, прыказкі тыя ж з'явы тыпізуюць у мастацкай форме, прычым больш коратка і вобразна. Напрыклад, прыкметы: «Ранні прылёт гракоў вяшчае раннюю вясну», «Калі гракі па прылёце адразу на гнёзды садзяцца - вясна дружнай будзе», - выражаюцца прыказкай: «Грак на гару - вясна на двор».

У народным календары прыказкі ахопліваюць практычна ўсе асноўныя элементы надвор'я, яго узаемосувязі з прыроднымі з'явамі і гаспадарчай дзейнасцю. У іх не толькі меркаванні пра ўплыў з'яў прыроды на вынікі працоўнай дзейнасці чалавека ці высновы з



гаспадарчых назіранняў, напрыклад: «Багата снегу - багата хлеба», «Улетку адзін тыдзень год корміць...», але і адлюстравана спаконвечная прага людзей да засваення таямніц прыроды да разумнага іх выкарыстання: «Ужо люты, снег тане - бяры воз, кідай сані», «Казаў авёс: сей мяне ў балота, буду я залота». Дарэчы, прыказак і прымавак аграномічнага цыклу намнога больш, бо менавіта доўгія стагоддзі, аж да пяцідзесятых гадоў мінулага стагоддзя, земляробства складала аснову культуры беларусаў.

Нашы продкі рабілі прагнозы нават на паўгода ці на больш. Але прыкметы тых прагнозаў дапасаваліся да хрысціянскіх святаў ці спісаў святых. На працягу XIX-XX стагоддзяў яны запісваліся фальклярыстамі па ўсёй Беларусі і зараз зведзены ў «Народны каляндар» пад рэдакцыяй Алеся Лозкі. Але, трэба заўважыць, тыя прыкметы расходзяцца з нашымі мясцовымі па тэрміне. Напрыклад, ва ўсебеларускім календары запісана: «На святы Антоній (19 мая) сей авёс для коней». На Палессі ж авёс сеюць у красавіку, а не ў маі. Прыказка сцвярджае: «Сей авёс у гразь, будзеш князь» - маецца на ўвазе сяўба ў вільготную зямлю ранняй вясной.

На больш доўгі тэрмін нашы продкі маглі прадказваць надвор'е па паводзінах жывёл. Так, мышы выбіраюцца з балот на ўзвышаныя месцы або ўюць гнёзды на вярхах высокай травы - прадвяшчаюць паводку або праліўныя дажджы. Краты таксама перабіраюцца на ўзгоркі з нізінных месцаў на мокры сезон вясны ці восені.

Звычайна на пачатку зімы сяляне забівалі свіней. Разбіраючы тушу, звярталі ўвагу на селязёнку; па ёй прадказвалі, якой будзе зіма - па ўтоўшчанаму і па ўтончанаму слаях: тоўсты - на мароз, тонкі - на адлігу.

Народны каляндар грунтуецца таксама на аснове народных святаў (Купалы, Каляд і інш.), абрадаў і рытуалаў, звязаных з імі; у цесным кантакце з імі існуюць традыцыі: засеўкі, дажынкі, запасванне жывёлы, сёмушнае (траецкае) зяленіва... Усе яны суправаджаліся рытуальнымі дзеяннямі або песнямі, замовамі, варажбой і т.п. Святы звычайна поўніліся абрадавымі гульнямі, ладзіліся ігрышчы, з якімі звязаны павер'і. Некаторыя ўрачыстасці святкаваліся тыднямі.

Вядома, што царква ў свой час падладзіла святы пад язычніцкія, а таму шматлікія абрады носяць не рэлігійны характра, а даўні, паганскі (Каляды, Гуканне вясны, Саракі).

Ідзе час, мяняюцца людзі, мяняюцца традыцыі. Усё набытае народам за тысячагоддзі, у Беларусі знішчана за адно стагоддзе, а ў нашых мясцінах на працягу апошніх шасці дзесяцігоддзяў. З цягам часу цэласная сістэма нашай багатай спадчыны традыцый, абрадаў, вераванняў разбурылася. І толькі часткa яе захавалася і выкарыстоўваецца паасобнымі элементамі і то дзякуючы адзінкавым захавальнікам гэтага цэннага багацця.

Хтосьці можа сказаць, што народны каляндар - гэта перажытак мінулага, што зараз існуе новы ўклад жыцця вяскоўцаў, сучаснае сельскагаспадарчае развіццё знаходзіцца на высокай навуковай аснове, таму навошта тыя павер'і, прыкметы. Але трэба помніць, што веданне народнай мудрасці дапаможа кожнаму ў многіх выпадках паўсядзённага побыту і асабліва дачнікам і сялянам, што займаюцца падсобнай гаспадаркай.

Сцяпан Нефідовіч, в.Любань

Літаратура: М.Я.Ляснічы, К.П.Севярынец. З глыбінь жыватворных. Мінск, "Ураджай", 1990; А.І.Макарэвіч. Як прадказаць надвор'е па народных прыкметах? Мінск, "Ураджай", 1994; С.П.Нефідовіч. Збор фальклору і запісаў уласных назіранняў: 1970-2010 гады; Родны край. Адрыўны каляндар на 1992 год. Мінск, "Беларусь", 1991.

Народныя прыкметы (зімовыя)

* * *

Калі ў студзені частыя снегапады і мяцеліцы, дык у ліпені будзь частыя дажджы.

Калі люты халодны і сухі, то жнівень будзе гарачы.

Калі з снежні суха і марозна, то ў чэрвені будзе суха і горача.

* * *

У небе шмат белых воблакаў - да марозу.

Воблакі плывуць нізка над зямлёй - перад снегам ці сцюжай.

Зімой яснае неба - на холад.

Перад марозным надвор'ем на захадзе і ўсходзе сонца заранiца жоўтая, залацістая ці пунсовая; яе зеленаваты колер сведчыць пра тое, што халады будуць яшчэ доўга.

Чырвонае сонца заходзіць не ў хмару - дзень будзе ясны, марозны. Калі сонца заходзіць у чырвоную зару, якая пераліваецца, заўтра будзе вецер і мароз.

Сонца заходзіць у густыя воблакі - перад сцюжай.

Калі вакол Месяца ўтварыўся белы круг, то заўтра будзе моцны мароз. Калі ноччу Месяц пачырванеў - чакай заўтра ветру, цяпла і снегу.

Пры з'яўленні маладзіка (нараджэнне Месяца) і пры заходзе Месяца амаль заўсёды змяняецца надвор'е: мокрае - сухім, цёплае - марозным, пахмурнае - сонечным.

Днём ясна, а пад вечар ні ветрыку, неба пакрылася туманным слоем - маразы надоўга.

Шэрань на бярозах - да маразоў, бярозы ў тумане - да адлігі.

Зімою гром грыміць перад моцным ветрам.

Дым з камінoў узнімаецца слупам - перад маразам. У марозныя навятраныя дні раптам дым сцелецца па зямлі - перад непагаддзю; у лютым - на дождж.

Воблакі плывуць супраць ветру - будзе снегапад; плывуць па небе з поўдня на поўнач - наступіць пацяпленне.

Калі ў мароз на рачным лёдзе выступіла вада - на моцнае пацяпленне або на дождж.

* * *

Кошка жмецца да печы - да сцюжы, скрабе палогу ці сцены кіпцюрамі - таксама на мяцеліцу.

Сабака качаецца па снезе - будзе вецер і снег.

Вераб'і паселі на дрэвах ці хатах - будзе снегапад без ветру, а калі ўсе хорам цвыркаюць - чакайце адлігу.

Вераб'і дружна збіраюць пух і пер'е каля куратнікаў, уцяпляюць свае ўкрыцці - у хуткім часе стукнуць маразы.

Галкі і вароны бязладна моцна крычаць - будзе снегапад, а калі ўсе хорам цвыркаюць - чакайце адлігу.

Вароны і сарокі садзяцца на вярхі дрэў - будзе мароз; на ніжнія галіны - будзе вецер; садзяцца на снег - на адлігу.

Снегіры пералятаюць з дрэў на дрэвы і звонка свішчуць - пойдзе снег.

Калі на дубе шмат жалудоў - зіма будзе халодная.

Калі шкло ў вокнах запацела - будзе пацяпленне.

Працяг тэмы - на наступнай старонцы.

Зіма

Снежань

У снежні мароз і снегу вышэй хаты - год будзе багаты.

Снежань зямлю грудзіць, а хаты студзіць.

Снежань сумны і ў святы, і ў будні.

Снежань замосціць і загвоздзіць.

Снежань вока снегам цешыць, ды марозам вуха рве.

1-3. Калі 1 снежня пагодна - пагодная і ранняя будзе вясна; які дзень 2 снежня - такое навор'е чакаецца ў сенакос; якое 3 снежня - такім надвор'е будзе ў жніво.

4. Увядзенне. Увядзенне прыйшло - зіму прывяло. На Увядзенне на рэках лядзенне.

9. Юрый Зімовы, Юр'е. Юрый па вадзе лёд мосціць. Юрый масціць, а Мікола гваздзіць. Усяк бывае на Юры: калі дажджу вядро, а калі снега гуры.

17. Варвара. Варвара ноч надарвала. Прыйдзе Варвара, і маразы заварвараць.

19. Мікола. Да Міколы сапраўднае зімы няма ніколі.

Студзень

Студзень - году пачатак, а зіме - палавіна.

Студзень хаты студзіць - рана гаспадароў будзіць.

Студзень загляне - даставай сані.

Студзень і снегам сячэ, і марозам пячэ.

Студзень імглісты - на мокры год, студзень халодны - позняя вясна і халоднае лета.

1. Новы год - піліпаўскае свята і ўсім багата. На Новы год дня прыбудзе на вераб'іны шажок.

6. Посная куцця. Зорная ноч - да ўраджаю ягад.

7. Ражаство Хрыстова. Пачатак Каляд. Іней - ураджай на хлеб, завіруха - пчолы добра раіцца будуць. Калі Каляды прыйдуць раней за поўню - год выдасца спрыяльны для будучага ўраджаю, калі ў поўню - год згубным для жывёлы будзе. Колькі дзён у калядныя завірушных будзе, столькі дажджоў і макрэчы ў час жніва. Калі ж на Каляды прападзе снег, пойдзе дождж або мокры снег - сенакос дажджлівы будзе. Капяжы са стрэх на Каляды - мокрая восень, бульба вымакне.

13. Шчадрэц. Шчодрая (багатая) куцця. Цёплы (адліжны) вечар - жніво будзе дажджлівым.

14. Стары Новы год. Васіль. Васелле. Прыйшло Васелле - ладзь вяселле. Зорная Васілёва ноч - багатыя палеткі ўлетку. Калі іней на Васіля, будзе саломы болей, чым хлеба. Яснае надвор'е ў гэты дзень - уродзіць лён.

18. Галодная куцця. Калі апошнія тры дні Каляд цёплыя - вясна будзе халодная.

19. Вадохрышча (Крашчэнне). Прыйдзе Вадохрышча - марозы затрашчаць, а дзень цёплы - будзе хлеб цёмны (непагадзь у жніво). На Крашчэнне завея, то й на Вялікдзень завее. Ціхі пахмурны дзень - на ўраджай зерневых, а наадварот - недарод.

20. Провады Каляд. Вецер з поўдня - лета грознае.

23. Рыгор. Іней - на мокрае лета.

31. Апанас - ахоўнік жывёлы. Хавай нос у панасаўскі мароз.

Люты

Спытае люты, ці добра абуты.

Як люты ні лютуе, а да вясны лашчыцца.

Як у лютым гукнецца, так у жніўні адзавецца: многа снегу - багата хлеба.

6. Аксеня. Якая Аксеня, такая і вясна.

14. Грамнічны бацька. Пад Стрэчанне зорна - вясна позняя.

15. Стрэчанне, Грамніцы - дзень сустрэчы зімы з летам. Прыйшлі Грамніцы - канец зіміцы. Прыйшлі Грамніцы - скідай рукавіцы. Калі на Грамніцы певень з-пад страхі нап'ецца вадзіцы, то на Юр'я (6 мая) вол пад'есць травіцы. Грамніцы з мяцеліцай - марудная вясна. Капяжы са стрэх на Грамніцы - добры ўраджай жыта і пшаніцы. Сонечны цёплы дзень на Грамніцы - чакай вяртання халадоў і позняй вясны.

24. Улас - абаронца жывёлы. Пяклі хлеб - давалі жывёле, казалі: "Спякла табе хлеба, Улас, каб ты нам худобу спас".

Моцныя лютаўскія маразы - на спякотнае лета. Люты халодны і сухі - жнівень гарачы. Калі люты вады падпусціць, то сакавік падбярэ.

Падрыхтаваў Сцяпан Нефідовіч, в.Любань

Крещение

*Крестившийся с верой - спасён,
Ведь это Господь нам сказал:
«Кто умер - для мира силён,
Его ждёт небесный причал...»
Завет с Богом я заключил,
Всё старое смыто водой,
Тебе я себя посвятил,
Так будь же всё время со мной!
Поднявшись из вод, я воскрес
Для жизни духовной с Тобой,
Я знаю: смотрел Ты с небес,
Господь и мой Бог дорогой!
Ты солнцем тот день озарил,
И воды реки обогрел,
Крещение Ты освятил,
Чтоб тот, кто крестился, прозрел.*

Жизнь - суета

*Как ты прожил года? Оглянись, посмотри.
Слушал ли иногда голос сердца внутри?
День за днём и за годом года...
Так и жизнь проживёшь, не оставив следа.
Вот уж ты постарел, тронул инеей виски.
Где и в чём преуспел? Глаза полны тоски...
А года всё бегут, набирая свой ход,
Как потоки воды, унося нас вперёд.
Кого встретил в пути, в жизни этой земной?
Что хотел ты найти за своей суетой?*

Молитва

*Помоги мне, Боже, в трудную минуту,
Истинное с ложным никогда не спутать,
Божье с человечьим, темноту и пламя,
Временное с вечным не менять местами.
Знаю, это сложно. Дьявол всё запутал...
Помоги мне, Боже, в трудную минуту!*

Любовь

*Любовь, любовь... Как ты прекрасна!
Ты пробуждаешь ото сна.
Порой темна ты и неясна,
Но жизнь даёшь лишь ты одна.
Не ждём тебя - сама приходишь
В сердца людей. Ну, а потом
Свою симфонию заводишь -
Нам не понять её умом...
Ни дня, ни часа мы не знаем,
Когда она коснётся нас,
Но с нею к облакам взлетаем
И забываем обо всём тотчас.*

Иван Скрипник, г.Микашевичи

Имеет ли размер значение?

**Азарт рыбака и его радость от удачи вряд ли можно напрямую измерить в цифрах и килограммах.
Свою долю положительных эмоций наверняка получил и любитель подлёдного лова на нижнем левом снимке *(фото Андрея Вышинского, «ГЛ»)*, и обладатель вот таких весомых трофеев, как на двух других фотографиях *(снимки прислал нам читатель из Пинского района)*.**

А возможно, и другие наши читатели пришлют свои фотоснимки - свидетельства их рыболовных побед?! Ведь ещё не оскудели рыбой полесские реки...







Между прочим...

Китовая акула - самая большая рыба в мире, а также самая большая из вида акул. Наибольшая китовая акула, которую удалось поймать, весила 12 тонн, а в длину достигала более 13-ти метров.

Питается мелкими планктонными животными - такими, как ракообразные, мелкие рыбки и кальмары, что делает китовую акулу абсолютно безопасной для человека. Поскольку китовая акула, плавая сквозь толщу воды с открытым ртом, собирает свою добычу и после закрытия рта профильтровывает её через жабры.

Китовые акулы - спокойные и дружелюбные рыбы. Если не причинять им вреда, они абсолютно не агрессивны. С помощью акваланга можно поплавать рядом с самой большой в мире рыбой, потрогать ее и даже покататься на китовой акуле верхом. Китовые акулы занесены в международную Красную Книгу.

* * *

Из всех морских рыб самое короткое тело - у **карликового бычка,** обитающего в Индо-Тихоокеанской области. Средняя длина тела самцов составляет 8,9 мм, а самок - 9 мм. Самой же мелкой и самой лёгкой пресноводной рыбой является **карликовая пандака.** Эта бесцветная и почти прозрачная рыбка обитает в озёрах острова Лусон (Филиппины). Длина тела самцов равна 7,5-9,9 мм, а вес всего 4-5 мг.

Самая мелкая промысловая рыба - **синарапан,** разновидность бычка, обитающая только в озере Бухи на Филиппинах. Самцы достигают всего 10-13 мм в длину, и для того, чтобы получить брикет высушенной рыбы весом 454 г, требуется 70 тысяч рыбок.

Совершаем покупки...

Как сходить в магазин, купить, что нужно, и не потратить денег больше, чем нужно?

Поход в магазин - не такое уж лёгкое занятие, особенно если ты ещё ставишь перед собой задачу уложиться в определённую сумму либо сэкономить. Я не большой специалист в экономии, но, опираясь на свой жизненный опыт и наблюдения, сделала определённые выводы и по возможности их придерживаюсь. И считаю, что мои советы окажутся полезными для некоторых покупателей: студентов, молодых мам, бабушек и пр.

Во-первых, нужно выбрать время и пойти самой, т.к. если отправить в магазин кого-либо другого (например, мужа), не всегда получишь ожидаемый результат. Во-вторых, желательно не брать с собой ребёнка - он будет мешать сосредоточиться на главном. В-третьих, нужно составить план действий или хотя бы написать список вещей, которые необходимо купить, а рядом - приблизительную цену товара, если ты её знаешь. Это делается, чтобы морально настроиться на трату определённой суммы...

Остановимся подробнее на составлении списка. Каждая хозяйка знает, что ей нужно купить и почему покупку следует совершать в том или ином месте. Я поступаю по принципу разделения товаров на продукты и не продукты. Пишу, что необходимо купить, продумываю, где это лучше купить, и двигаюсь согласно списку. Это позволяет мне сэкономить время, дисциплинирует, позволяет не отвлекаться на «слабости», в то же время слишком себя не ограничивая. Можно сегодня, например, пойти в магазин за продуктами, а завтра совершить покупки другого рода. Такое разделение позволит облегчить ваши сумки и упростит схему покупок.

Если не получается совершать покупки постепенно, рекомендую заранее запастись пакетами. Разумеется, лучше начать покупать вещи не слишком тяжёлые, а покупку более тяжёлых, хрупких и скоропортящихся вещей оставить «на потом», перед уходом домой из магазинов. К таким товарам я отношу продукты (рыбу, фарш, курицу, яйца). Они могут разбиться или растаять и доставить вам неприятности. А для яиц можно захватить пластиковую коробочку и положить их на самый верх сумки, чтобы контролировать сохранность.

Товары продовольственные и непродовольственные лучше складывать в отдельные пакеты. Особенно это касается бытовой химии (моющие, чистящие средства, стиральный порошок). Также не советую класть чай и молочные продукты (творог, сыр) рядом с рыбой. Для рыбы, мяса можно вкладывать пакет в пакет, чтобы избежать протекания. Это же касается и прочих товаров, не любящих транспортировки.

Для покупки яиц, курицы, фарша, мясных изделий рекомендую выбирать специализированные магазины. Товар там свежий, есть выбор, цены достойные. Чай и кофе дешевле купить на рынке. В выборе круп можно поддержать отечественного производителя. Например, ОАО «Брестхлебопродукт» начало выпускать отличные хлопья из различных злаков, практически не требующие варки, что может облегчить и ускорить процесс приготовления пищи. Макароны - по желанию. Наши производители их тоже научились делать. Что касается рыбы, то морская свежемороженая рыба есть в центре города, на рынке. В некоторых же продуктовых магазинах её просто нет. Что касается живой (не для слабонервных) - это без проблем. Иногда дома она ещё плавает до вечера в тазике (пока муж не вернётся с работы и не почистит), что очень радует ребёнка.

Насчёт косметики и бытовой химии - выбор данных товаров для каждого индивидуален, но ассортимент порошков, моющих, чистящих средств, зубных паст шире на рынке, в ларьках. В универмаге большой выбор отечественной косметической продукции.

Разумеется, не все товары можно купить в круглосуточном магазине, поэтому необходимо выбирать время и совершать покупки в утреннее время либо до обеда, пока работают ИП, ведь не все ларьки открыты вечером. Для молодых мам и бабушек нет особых проблем, а для работающей части населения стоит пожертвовать частью выходного дня, если ничего другого не остаётся.

Надеюсь, мои советы окажутся вам полезными. Мне этот механизм действий здорово помогает!

Галина Коротыш, г.Лунинец

И проще, и вкуснее!

✓Слегка зачерствевшее бисквитное печенье можно снова освежить, если обмочить в молоке. Затем на 15 минут поставить в духовку, нагретую до 180°, или микроволновую печь.

✓Йогурт легко вытряхивается из стаканчика, если его перевернуть и быстро проткнуть дно ножом.

✓Яичница-болтунья получится гораздо сытнее, если в неё добавить панировочные сухари и нарезанный кубиками бекон.

✓Вкус какао станет насыщеннее, если разливая напиток, в чашки капнуть по 2-3 капли лимонного сока.

✓Мясо лучше обжаривается, если в сковороду его выкладывать небольшими порциями, чтобы кусочки лежали достаточно свободно и равномерно подрумянивались. Если выложить сразу всё мясо, то выделится большое количество сока. В таком виде рагу скорее варится, чем жарится, и получается суховатым и жестким.

✓Высокое содержание витаминов и минеральных веществ превращает низкокалорийную молочную сыворотку в настоящий фитнес-напиток, богатый калием, кальцием, а также витаминами B_2 и B_{12}. У чистой сыворотки пресный вкус. Но если добавить в неё перетёртые ягоды малины, черники, мёд, молотые корицу и имбирь, листочки мяты, то получится отличный коктейль.

✓Разделка жареной птицы на праздничном столе смотрится красиво, но требует навыков. Проще всего разделывать курицу и цыплёнка. Утка и гусь обладают более толстой кожей, да и мясо у них плотнее. Для нарезки понадобится острый нож и вилка с длинными зубцами. Легче нарезать не частями (лапка, грудка), а ломтиками.

Супы и бульоны. Секрет вкуса

✓Вливают в бульон и процеживают отвар луковой шелухи (1-2 луковицы) или кладут неочищенную луковицу - бульон становится на удивление красивым, прямо-таки янтарным.

✓Собираясь варить бульон, накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения как можно скорее, а затем убавьте огонь и снимите крышку.

✓Если бульон предназначен для соуса, заливного, не солите его.

✓Солить мясной бульон полагается за полчаса до окончания варки, рыбный - в начале варки, грибной - в конце варки.

✓Пена бульона опустилась на дно… Влейте в кастрюлю немного холодной воды - и пена поднимется на поверхность, её будет легко снять.

✓Чтобы бульон подольше оставался прозрачным, подогревайте его в открытой кастрюле на слабом огне и, как только закипит, сразу снимайте.

✓Бульон станет вкуснее, если в тарелку добавить столовую ложку хереса.

✓Перед тем как класть в суп сырое яйцо, его надо смешать с небольшим количеством охлаждённого бульона, тогда яйцо равномерно распределится в супе.

✓Рисовый суп будет прозрачным, если перед варкой перебранный и промытый рис на 3-5 минут положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито.

✓Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты. Это улучшит его вкус и обогатит витаминами.

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Такие любимые макароны...

Макароны, вермишель - это фамилии итальянских фабрикантов, придумавших свой сорт. Господа Макарони, Вермичелли, Фузилли, Равиоли - создатели культуры под общим названием «паста».

Под пастой понимают разнообразные виды макаронных изделий: длинные спагетти, толстые, короткие каннеллони, плоскую лапшу, тальятелле, спиральные фузилли, пластинки лазанья, скрученные «гнезда», разноцветные равиоли…

Русский человек, измученный макаронной «диетой» в детском саду, пионерском лагере или в армии, терпеть не может макарон и с трудом верит, что это важный диетический продукт для поклонников здорового образа жизни, уникальный источник сложных углеводов, столь необходимых организму.

Вся разница в том, из чего сделаны макароны. Если из белой муки низких сортов, то получаются разваренные в тесто мучнистые комковатые и скользкие трубочки, если исключительно из твёрдых сортов пшеницы - получится кулинарный шедевр. Также важно, с какими продуктами вы сочетаете макароны. Если с котлетами, хлебом и маргарином, то такое блюдо - угроза здоровью. Если же с соусами из оливкового масла, чесноком, помидорами, брокколи, грибами, луком, зеленью и маслинами, а также с морепродуктами или куриным филе, то у вас получится полезное диетическое блюдо.

Сейчас особую популярность приобрела так называемая средиземноморская диета. По результатам многолетних исследований, среди жителей Средиземноморья чрезвычайно низок уровень сердечно-сосудистых заболеваний, они не страдают от диабета и лишнего веса, низок уровень онкологических заболеваний. Всё дело в сложившихся там на протяжении веков кулинарных традициях. Основу их кухни составляет паста, которая правильно сочетается с другими продуктами, а также виноград и виноградное вино.

Жители Средиземноморья не восприняли чужеродную американскую культуру быстрой еды - фаст-фуд. Итальянцы, испанцы, французы остались равнодушны к призыву исключить из рациона макаронные изделия и рис. Они традиционно едят макароны, очень ограниченно используют красное мясо и яйца, зато рыба, морепродукты и птица у них на почётном месте.

Основные принципы кухни несложны. Продукты из пшеницы



твёрдых сортов обеспечивают поступление «сложных» углеводов. Блюда с макаронными изделиями обязательно приправляются чесноком, луком, душистыми травами, которые замедляют процессы старения клеток. Все блюда готовятся на оливковом масле, которое стимулирует пищеварение, активизирует работу печени, снижает холестерин, очищает сосуды. Ежедневно используются морепродукты, фрукты и овощи. Все эти продукты богаты витамином F, который называют витамином молодости. Особенно много витамина F в продуктах переработки злаков (в макаронных изделиях, пророщенных зернах пшеницы, в крупах и хлебе из муки грубого помола), фруктах и овощах и орехах. А вот белые булки, сахар и сладости не входят в эту диету.

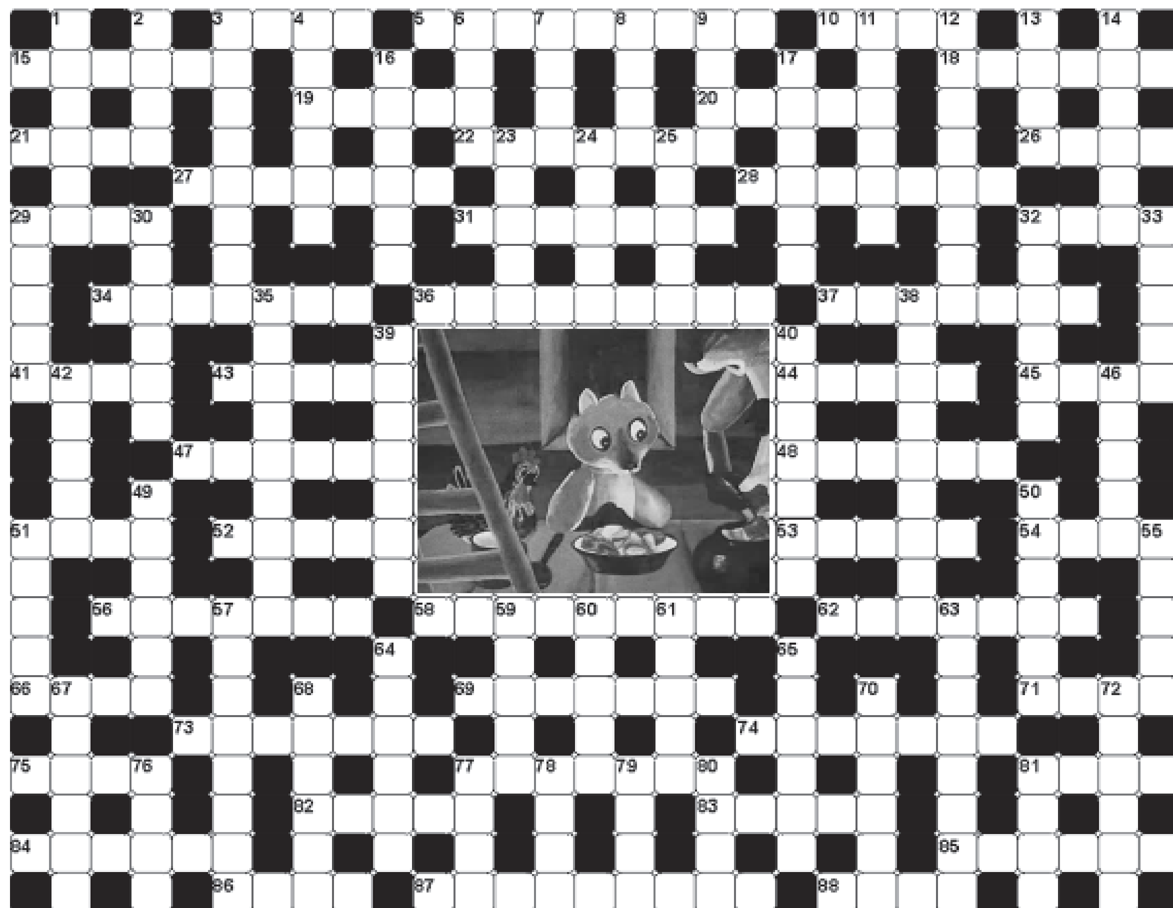
Макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы относятся к продуктам невысокого уровня калорийности. Крахмал в них содержится в кристаллической форме. Такие макароны помогают организму поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Также они богаты растительными белками и витаминами группы В. Кроме того, в них большое количество клетчатки, которая является прекрасным сорбентом и выводит из организма шлаки, токсины и соли тяжёлых металлов.

Конечно, макароны - не средство для снижения веса, но отличный способ поддерживать себя в хорошей форме. Макароны - пища сытная, лишённая крахмала, употребляется без хлеба и изумительно сочетается с зеленью, овощами, морепродуктами. Не стоит бояться макарон, если они изготовлены из твёрдых сортов пшеницы. Тогда они не только малокалорийны, но и богаты «медленными» сахарами, что обеспечивает нашему организму стабильный уровень содержания глюкозы в крови, то есть поддерживает нормальный уровень инсулина при сравнительно невысоком содержании калорий.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Уважаемые читатели! Присылайте свои рецепты. Самые «вкусные» будут опубликованы.

КРОССВОРД



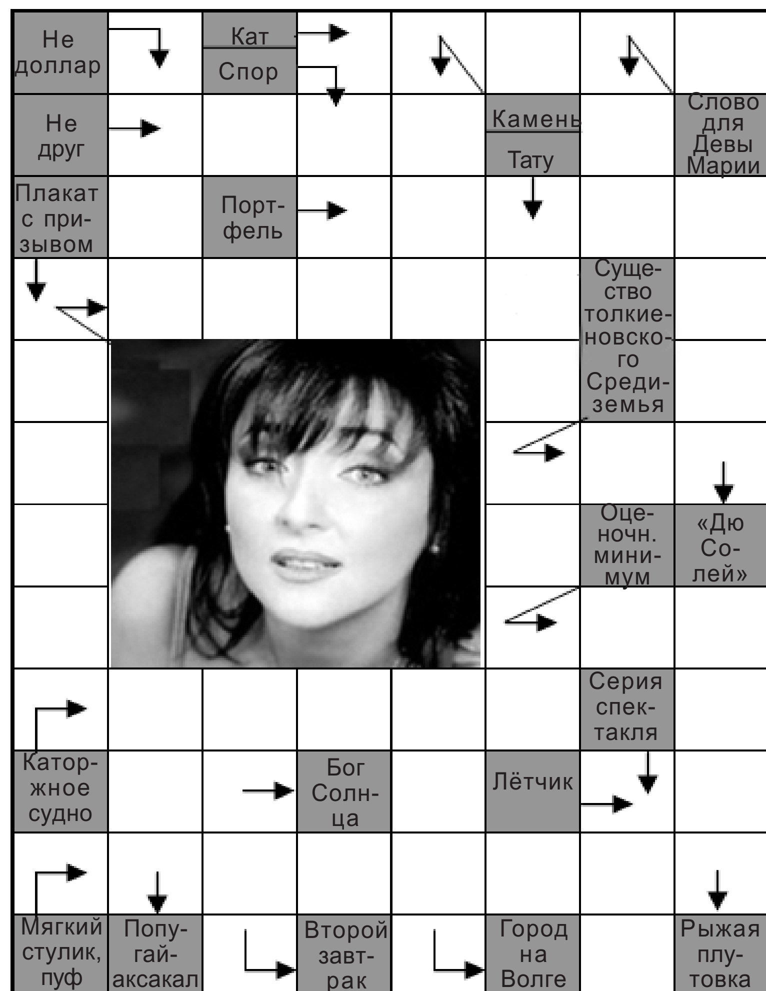
По горизонтали: 3. Манто Снегурочки. 5. Пряное вино. 10. Дикая снежная кошка. 15. Женская рубашка. 18. Амброзия богов. 19. Разгульная попойка. 20. Курица на вертеле. 21. Транспортное средство Ходжи Насреддина. 22. Шиворот-на-выворот. 26. Рак-аристократ. 27. Степной рельеф. 28. И от дедушки ушёл, и от бабушки ушёл. 29. Невегетарианский продукт. 31. Рождественская птица. 32. Форма торта. 34. «Больничный» школьника. 36. Узкоспециализированная больница. 37. Тесто на сметане. 41. Бульон для окрошки. 43. Склад бумажной мудрости. 44. Монетный «орёл». 45. Народное средство от изжоги. 47. Сын царя Салтана. 48. Студенческая казарма. 51. Рыжая Патрикеевна. 52. Кисломолочный напиток. 53. Деликатес для Бобика. 54. Лавровая пряность. 56. Место посиделок царя, царевича, короля, королевича... 58. Бродвей для учёного кота. 62. Сладкое ёлочное украшение. 66. Вероятная возможность успеха. 69. Лютый месяц. 71. Причёска девицы-красы. 73. Вотчина прораба. 74. Топорик альпиниста. 75. Завязка на подарке. 77. Напиток бандито-гангстерито. 81. Фруктовый холодец. 82. Косметическая присыпка. 83. Отец жены. 84. Странник. 85. Твёрдая итальянская колбаса. 86. Летающий акушер. 87. Золушка для мачехи. 88. Предмет для жеребьёвки.

По вертикали: 1. Пятерня рака. 2. Деликатес на заливное. 3. Орган папы Карло. 4. Миникупальник. 6. Навостряющиеся полозья. 7. Рекламный газ. 8. Лгун, враль. 9. Система упражнений йогов. 11. Песенный гарнитур. 12. Скульптура из снега. 13. Сквозняк в расписании. 14. Хохлатый попугай. 16. Советский мебельный набор. 17. Кулинарные изделия, которые не рекомендуется печь сапожнику. 23. Дорожный сугроб. 24. Цирковая сцена. 25. Орех для «Баунти». 29. Торба Деда Мороза. 30. Летние каникулы. 32. Серёжки-прищепки. 33. Отважная подружка Кая. 35. Итальянская лапша. 38. Новогодние «змейки». 39. Профессия Квазимодо. 40. Хижина папы Карло. 42. Шотландская водка. 46. Грушевый леденец. 49. Ватная перина. 50. Оренбургская пуховая накидка. 51. Азиатский пресный хлеб. 55. Сибирский лес. 57. «Самолёт» Дюймовочки. 59. Щипцы кузнеца. 60. Дед - Красный нос. 61. Обойный свёрток. 63. Танцор на коньках. 64. Десятидневка. 65. Столица юмора. 67. Колпак для лампы. 68. Ориентир для посланных на все четыре стороны. 70. Кусок апельсина. 72. Мозги Страшилы. 76. Защита от полуденного зноя. 77. Дремучий лес. 78. Невежа. 79. Рыба - тёзка реки. 80. И крёстный, и святой. 81. Копьё пчелы.

Подготовил
Виталий Дымов, «ГЛ»

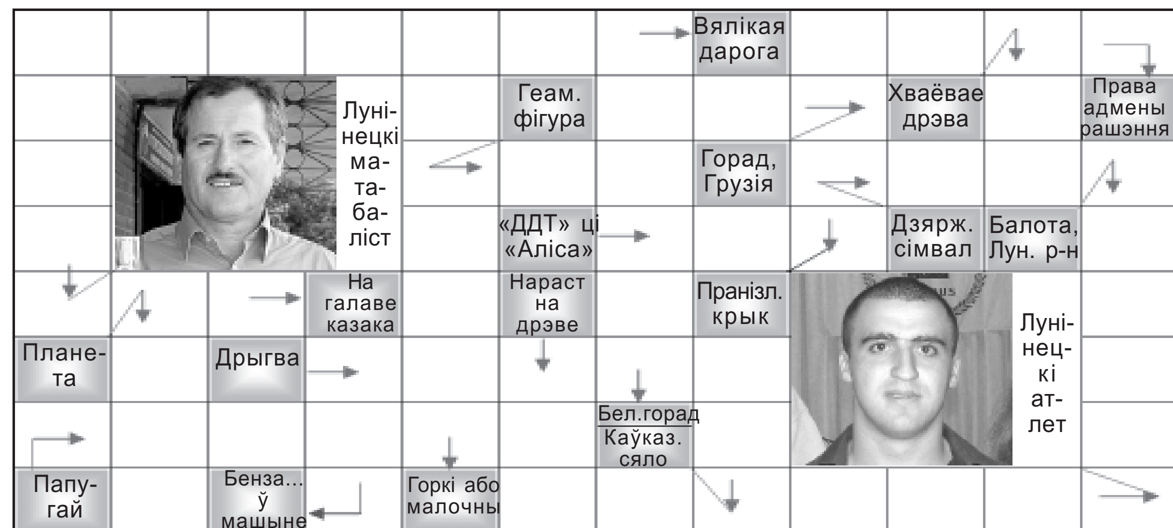
СКАНВОРД

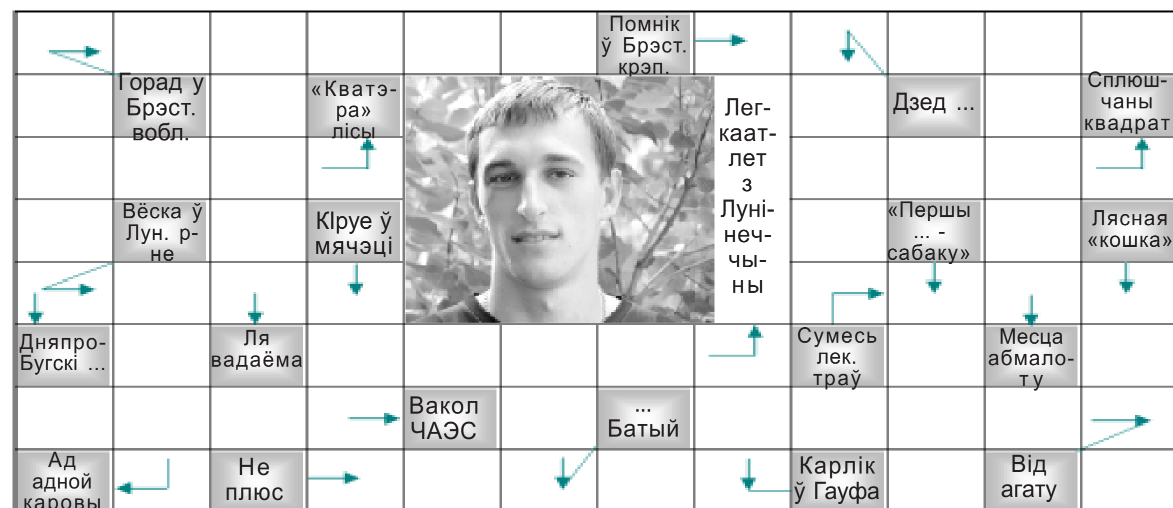
Составила
Вера Ветрова, «ГЛ»



СКАНАВАНКІ

Склаў Вольф Рубінчык, г.Мінск





Эрудит-клуб

В вопросах из №11 речь шла о почтовой открытке и о кукле Барби.

Задание 1. Назовите самое большое по площади государство, целиком расположенное в Европе.

Задание 2. Назовите самую малую по площади союзную республику, входившую в СССР.

Уважаемые эрудиты! Приглашаем присылать свои вопросы для нашей викторины. Наиболее интересные опубликуем.

Ответы из №11 -

на кроссворд:

По горизонтали: 2. Год. 5. Автомат. 6. Лото. 9. Утро. 11. Барби. 12. Тюбик. 13. Веко. 15. Снег. 16. Мечта. 18. Банту. 20. Норка. 22. Лирик. 23. Трость. 24. Истома. 25. Скетч. 27. Брюки. 28. Школа.

По вертикали: 1. Мороз. 3. Свет. 4. Сайт. 7. Отрок. 8. Офис. 9. Уста. 10. Рубин. 14. Омуль. 15. Санки. 17. Чарка. 19. Носок. 21. Роток. 26. Чудак. 27. Бокал.

на сканворд:



			Ц	Н	А		Д	Ю	Ш	Е	С		Н	Т	В		Б		О
				И		С		Г	О	Д	О	М		Р		Б	Р	А	К
			А	М	Б	А	Р		К	А	Р		Т	И	С		Ю	Т	А
П		С		Б	Е	Л	О	Г	О			К	Р	О	Л	И	К	А!	
И	К	А	Р		Г	А	М		Л		И	В	А		А		И	С	К
Р		Л		Э		Т		К	А	Р	Н	А	В	А	Л				О
	Л	Ю	Б	В	И,			У	Д	О	Д		А		О	С	А		С
К	И	Т		О		Е		Р		С		Л		Ю	М	О	Р		Т
А			Б	Л	А	Г	О	С	О	С	Т	О	Я	Н	И	Я,			Ю
Н	А	Л		Ю		О			Б			Ж		А	С		Т	О	М
К		А		Ц		З	Д	О	Р	О	В	Ь	Я,		Т				
А	К	Т	Р	И	С	А		Р	Я	Д			Р			П			
Н		Ы		Я			О	Р	Д	А		У	Д	А	Ч	И!			

Жизненные уроки

УРОК 1

Муж заходит в душ, в то время как его жена только закончила мыться. Раздаётся дверной звонок. Жена наскоро заворачивается в полотенце и бежит открывать. На пороге - сосед Боб.

Только увидев её, Боб говорит: «Я дам Вам 800 долларов, если Вы снимете полотенце». Подумав пару секунд, женщина делает это и стоит перед Бобом голая. Боб даёт ей 800 долларов и уходит. Жена надевает полотенце обратно и возвращается в ванную.

- Кто это был? - спрашивает муж.

- Боб, сосед, - отвечает жена.

- Прекрасно, - говорит муж. - А он ничего не говорил про 800 долларов, которые мне должен?

***Мораль:** делитесь с акционерами информацией о выданных кредитах, иначе можете оказаться в неприятной ситуации.*

УРОК 2

Священник предлагает монахине подвезти её. Сев в машину, она закидывает ногу за ногу так, что бедро обнажается. Священнику с трудом удаётся избежать аварии. Выровняв машину, он украдкой кладёт руку ей на ногу.

Монахиня говорит: «Отец, Вы помните псалом 129?» Священник убирает руку. Но, поменяв передачу, он опять кладёт руку ей на ногу. Монахиня повторяет: «Отец, Вы помните псалом 129?». Священник извиняется: «Простите, сестра, но плоть слаба».

Добравшись до монастыря, монахиня тяжело вздыхает и выходит. Приехав в церковь, священник находит псалом 129. В нём говорится: «Иди дальше и ищи выше, ты найдёшь счастье».

***Мораль:** если вы плохо знаете свою работу, многие возможности для развития пройдут прямо у вас перед носом.*

УРОК 3

Индюшка говорила с быком. «Я мечтаю забраться на вершину дерева, - вздыхала она, - но у меня так мало сил».

«Почему бы тебе не поклевать мой помет? - отвечал бык. - В нём много питательных веществ».

Индюшка склевала кучку помёта, и это действительно дало ей достаточно сил, чтобы забраться на нижнюю ветку дерева. На следующий день, съев ещё, она достигла второй ветки. Наконец, на четвёртый день индюшка гордо сидела на вершине дерева. Там её заметил фермер и сбил выстрелом из ружья.



***Мораль:** манипуляции с дерьмом могут помочь вам забраться на вершину, но не удержат вас там.*

УРОК 4

Торговый представитель, секретарша и менеджер идут обедать и находят античную лампу. Они потирают её, и из неё появляется джинн и говорит: «Я исполню по одному желанию каждого из вас».

- Я первая, я первая!, - говорит секретарша. - Я хочу сейчас быть на Багамах, на катере, и не думать ни о чём.

Пшш! Она исчезает.

- Теперь я, теперь я, - говорит торговый представитель. - Я хочу быть на Гавайях, отдыхать на пляже, с массажем, бесконечным запасом вин и любовью всей моей жизни.

Пшш! Он исчезает.

- Теперь твоя очередь, - говорит джинн менеджеру.

- Я хочу, чтобы те двое вернулись в офис после обеда.

***Мораль:** всегда давайте вашему боссу высказаться первым.*

УРОК 5

Орёл сидел на дереве, отдыхал и ничего не делал. Маленький кролик увидел орла и спросил: «А можно мне тоже сидеть, как Вы, и ничего не делать?»

«Конечно, почему нет», - ответил тот.

Кролик сел под деревом и стал отдыхать. Вдруг появилась лиса, схватила кролика и съела его .

***Мораль:** чтобы сидеть и ничего не делать, вы должны сидеть очень высоко.*

Прислал Илья Николаев

Попроси по-хорошему

☺ ☺ ☺

Два психа сидят в коридоре психушки. Мимо проходит медсестра и пытается открыть какую-то дверь. У неё не получается. Психи:

- Дёргай сильнее.

Она дёргает ручку сильнее, дверь всё равно не открывается. Медсестра, задумчиво:

- Наверное, закрыто.

Психи:

- Да нет, она просто открывается в другую сторону. Мы думали, тебе ручка нужна.

☺ ☺ ☺

Мужик едет на встречу, опаздывает, нервничает, не может найти место припарковаться. Поднимает лицо к небу и говорит: «Господи, помоги мне найти место для парковки! Я тогда брошу пить и буду каждое воскресенье ходить в церковь!» Вдруг чудесным образом появляется свободное местечко. Он снова обращается к небу: «А, всё, не надо. Нашёл!»

☺ ☺ ☺

- Дорогой, я тебе кашу сварила, будешь?

- Буду! А из чего варила?

- Из пельменей.

☺ ☺ ☺

Две блондинки отдыхают на курорте. Говорят о своих мужьях.

- У тебя он кто?

- Бизнесмен. А у тебя?

- Точно не знаю, а вообще переводчик.

- С какого языка?

- Ни с какого. Деньги мне переводит.

☺ ☺ ☺

Озябший с улицы мужчина, наконец -то, добрался до дома. Едва раздевшись, он кинулся на кухню, где теща что-то пекла.

- Мама, дайте мне скорее чаю с вашими плюшками!

- Сынок, попроси по-хорошему.

- Мама! Дайте по-хорошему!

☺ ☺ ☺

Рабинович на улице встречает Гольдберга.

- Сколько лет, сколько зим! Как ваши дела? Чем занимаетесь?

- Спасибо, потихоньку. Вот, засел за мемуары.

- Пишете мемуары? Это замечательно. Кстати, вы дошли уже до момента, когда у меня 100 тысяч заняли?

☺ ☺ ☺

Муж возвращается с работы:

- Дорогая, что у нас сегодня на ужин?

- А у нас сегодня разгрузочный день!

Муж, доставая бутылку:

- Ну тогда у меня сегодня загрузочный.

☺ ☺ ☺

Пять «заповедей»

ОВЕН

Сначала сделаю - потом подумаю.

Там, где остальные тормозят, я жму на газ.

Самое трудное - выслушать собеседника до конца.

Я многое прощаю себе, но не другим.

За первую половину жизни я успеваю сделать так много, что потом не знаю, чем заняться.

ТЕЛЕЦ

Смелый идёт первым, а умный - вторым.

Не жалко денег на покупку, жалко - на гулянку.

Лучше красивый диван, чем красивый закат.

Зря я не стал дегустатором.

Если увидите Тельца, просящего милостыню, не верьте глазам своим.

БЛИЗНЕЦЫ

Умная голова ногам покоя не дает.

Двигаюсь по жизни, как скутер - по воде: не углубляясь, зато быстро.

Люблю количество, потому что на качество терпения не хватает.

Я сегодня не такой, как вчера.

У Близнеца всего по паре: если есть жена, значит, должна быть и любовница.

РАК

Я редко спешу, поэтому редко опаздываю.

Хорошо бы запастись всем на свете: и терпением, и вареньем.

Я несу за собой своё прошлое, как рюкзак.

Лучше подкопить, но достойную вещь купить.

Ничто так не согревает душу, как вид набитого до отказа холодильника.

ЛЕВ

Красивая табличка на двери кабинета важнее высокой зарплаты.

Не каждый Лев любит рисовать, но каждый любит рисоваться.

Если работаю - то до упаду; если гуляю, то угощаю всех вокруг.

Боюсь на свете только одного: попасть в смешное положение.

Зачем вам солнце, если я рядом?

ДЕВА

Криво висящая полка сводит меня с ума.

Другие получают от еды удовольствие, а я - витамины и микроэлементы.

Докажи мне строго логически, что мы созданы друг для друга.

Счастье - это возможность всё контролировать.

Пройду под дождём, не испачкав белых туфель.

ВЕСЫ

Я долго сомневаюсь, зато редко ошибаюсь.

Вовлеку кого угодно во что угодно.

Не над всеми "і" надо ставить точки.

Без тусовки я, как цветок без клумбы.

Если у тебя нерешительный вид, все спешат на помощь.

СКОРПИОН

Для улыбки нужна серьезная причина.

Наполовину я - птица феникс, а на другую - Железный Феликс.

Мои страсти не часто выходят наружу, подобно акуле, которая редко всплывает на поверхность.

Мой характер сродни бомбе: она лежит себе спокойно, пока не рванет.

Не перевелись еще на земле Отеллы.

СТРЕЛЕЦ

Необязательный человек просто обязан быть обаятельным.

Зачем пить, если потом нет времени пофилософствовать?

Не болтай о своих промахах, а то потеряешь авторитет.

Кому я должен, всем прощаю.

Разве я вру? Просто слегка преувеличиваю.

КОЗЕРОГ

Стоит всю жизнь карабкаться на вершину, чтобы разок оттуда плюнуть.

Я практически всегда прав, но от этого не легче.

Считаете, я мало чего достиг? Посмотрим, что вы скажете лет через семьдесят.

Покажите того наглеца, который решится отдавать мне приказы.

В пять лет я уже вполне взрослый, а в пятьдесят все еще молод.

ВОДОЛЕЙ

Только я способен любить все человечество сразу.

Секс? В жизни есть дела и поважнее!

Трудно быть ангелом, но надо.

Нет меня добрее, нет меня бодрее.

Добрые намерения важнее добрых дел.

РЫБЫ

Не откладывай на завтра то, что можно сделать… послезавтра.

Наше дело - посочувствовать, а за помощью обращайтесь к Ракам.

Ива в бурю гнётся, а дуб валится.

Всем известно, что я вечно занят, хотя мало кто знает, чем именно.

Порядок придумали зануды.

В.Левин

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪**Учредитель, редакция и издатель:** частное предприятие «Информ-прогулка».
▪**Главный редактор, директор:** Андрей Михайлович Вышинский.
▪**Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.
▪**Наш адрес:** ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪**Телефоны:** главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012204710011 в отделении ОАО «Белагропромбанк» в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.
Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. **E-mai:** progulka@brest.by, **сайт: www.inform-progulka.by**
Тираж 1000. Заказ 421. Подписано в печать 26.01.2011г. в 14.00.
Объём издания - 3 печатных листа.

Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь. Выходит 1 раз в месяц. Отпечатана в КУП «Пинская региональная типография» главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, ул.Ленина, 42, 225710, г.Пинск, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.